



Cité Scolaire Kerichen

Collège Kerichen - Lycées Kerichen - Lesven - Vauban

Service Autonome à Comptabilité Distincte

Un menu équilibré doit se composer d'un élément de chaque famille alimentaire, représentées en bas. Les codes couleurs sont reproduits dans le menu afin de vous aider à composer votre repas.

Menu du 9 au 14 novembre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Rouleau de la mer ou Salade suisse ou Salade du thonier</p> <p>Nuggets de poisson ou Filet de merlu sauce basilic Semoule et/ou Epinards à la crème</p> <p>Fromage blanc</p> <p>N : Croissillon emmental ou Crêpe garnie S : Crudités variées ou Rillettes ou Rosette de Lyon ou Salade souricière</p> <p>Sauté d'agneau londonien ou Saucisses de Francfort Tortis et/ou Courgettes niçoise</p> <p>N : Mousse au chocolat S : Beignet pomme/chocolat ou Tartelette</p>	<p>L u n d i 9</p>	<p>Potage tomate vermicelles ou Asperges ou Chiffonnade de jambon fumé ou Concombre à la moutarde</p> <p>Côte de porc grillée Pommes de terre à la ciboulette et/ou Haricots verts</p> <p>Fruit au choix</p>
<p style="text-align: center;">FERIE</p> <p>Crudités variées ou Coquille St Jacques</p> <p>Cordon bleu bolognaise Frites et/ou Chou-fleur persillé</p> <p>Compote</p>	<p>M a r d i 1 0</p>	<p>Cervelas sauce gribiche ou Salade angevine</p> <p>Sauté de bœuf Riz et/ou Poêlée méridionale</p> <p>Yaourt aux fruits</p>
<p style="text-align: center;">SAVEURS DES AMERIQUES</p> <p>Beignets de crevette ou Samoussa ou Guacamole ou Avocat ou Salade huanchahina ou Salade antillaise ou Crudités variées</p> <p>Jam balaya ou Chili con carne Riz et/ou Maïs cuisiné</p> <p>Salade de fruits exotiques ou Barre glacée</p>	<p>M e r c r e d i 1 1</p>	<p>Salade bretonne ou Céleri rémoulade</p> <p>Spaghetti carbonara Carottes vapeur</p> <p>Crème dessert</p>
<p>Beignets de crevette ou Samoussa ou Guacamole ou Avocat ou Salade huanchahina ou Salade antillaise ou Crudités variées</p> <p>Jam balaya ou Chili con carne Riz et/ou Maïs cuisiné</p> <p>Salade de fruits exotiques ou Barre glacée</p>	<p>J u d i 1 2</p>	<p>Potage parmentier ou Salade strasbourgeoise ou Salade aux noix</p> <p>Emincé de dinde à la crème Pommes de terre vapeur et/ou Julienne de légumes</p> <p>Biscuit</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade auvergnate ou Macédoine au thon ou Taboulé ou Salade thaïlandaise S : Croissillon emmental ou Crêpe garnie</p> <p>Hachis parmentier ou Rôti de bœuf Purée et/ou Poêlée forestière</p> <p>N : Beignet pomme/chocolat ou Tartelette S : Mousse au chocolat</p>	<p>V e n d r e d i 1 3</p>	<p>Tomate/maïs ou Carottes râpées</p> <p>Calamars à la romaine Semoule et/ou Brocolis</p> <p>Crème dorée</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Colombo de dinde Farfalle</p> <p>Desserts variés</p>	<p>S a m e d i 1 4</p>	<p style="text-align: center;">A tous les repas</p> <p>Pamplemousse</p> <p>Salade verte</p> <p>Yaourt, Fromage, Pomme</p>

Légume ou fruit cru
Légume ou fruit cuit
Féculent
Plat protidique



Le Médecin Le Gestionnaire Le Proviseur
E. Espérandieu J.-M. Piton P. Johannel
J. Ferrec

