



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 16 au 21 novembre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Taboulé ou Avocat ou Salade angevine ou Pâté en croûte ou Salade auvergnate ou Salade hongroise ou Salade aux noix</p> <p>Estouffade irlandaise ou Boulettes de bœuf</p> <p>Frites et/ou Brocolis</p> <p>Crème dessert ou Clémentines</p>	L u n d i 1 6	<p>Salade Venise ou Tomates/chou-fleur ou Potage vermicelles</p> <p>Sauté de porc</p> <p>Semoule et/ou Légumes couscous</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Crevettes mayonnaise ou Salade plouviennaise ou Salade de mâche au bleu ou Salade piémontaise</p> <p>Spaghetti bolognaise ou Spaghetti carbonara</p> <p>Crêpe au chocolat</p>	M a r d i 1 7	<p>Taboulé ou Rillettes ou Potage de légumes</p> <p>Filet de saumon sauce cantadou</p> <p>Pommes de terre vapeur et/ou Aubergines grillées</p> <p>Liégeois</p>
<p>Crudités variées ou Macédoine surimi ou Mousse de canard ou Betterave crue ou Coquille de poisson mayonnaise</p> <p>Navarin d'agneau ou Rôti de porc</p> <p>Semoule et/ou Courgettes cuisinées</p> <p>Glace bio ou Clémentines</p>	M e r c r e d i 1 8	<p>Carottes râpées ou Chou blanc massala ou Crème Dubarry</p> <p>Cervelas obernois</p> <p>Coquillettes et/ou Carottes vapeur</p> <p>Cocktail de fruits</p>
<p>N : Feuilleté hot-dog ou Quiche au fromage</p> <p>S : Crudités variées ou Salade de coquillettes paysanne ou Œuf mayonnaise ou Salade d'endives</p> <p>Filet de poisson pané ou Poisson du jour</p> <p>Riz et/ou Trio de légumes</p> <p>N : Yaourt aux fruits</p> <p>S : Tarte normande ou Lingot cacao</p>	J e u d i 1 9	<p>Salade bohémienne ou Rouleau de la mer ou Crème de potiron</p> <p>Pizza jambon/fromage</p> <p>Salade verte</p> <p>Compote</p>
<p>N : Feuilleté hot-dog ou Quiche au fromage</p> <p>S : Crudités variées ou Taboulé ou Œuf mayonnaise ou Salade d'endives</p> <p>Escalope de dinde à la crème ou Haut de cuisse de poulet</p> <p>Tortis et/ou Carottes cuisinées</p> <p>N : Tarte normande ou Lingot cacao</p> <p>S : Yaourt aux fruits</p>	V e n d r e d i 2 0	<p>Pâté de foie ou Salade suisse</p> <p>Veau marengo</p> <p>Riz et/ou Champignons sautés</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Saucisses de Francfort</p> <p>Purée et/ou Tomate provençale</p> <p>Desserts variés</p>	S a m e d i 2 1	<p>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



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

Plat protidique
Produit laitier

 légumes