



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 23 au 28 novembre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Carottes râpées ou Avocat ou Salade piémontaise ou Salade de riz</p> <p>Couscous poulet / merguez Semoule et/ou Légumes couscous</p> <p>N : Eclair vanille ou chocolat ou Baba au rhum S : Liégeois</p>	L u n d i 2 3	<p>Salade de mâche aux lardons ou Tomate-œuf</p> <p>Emincé de porc Coquillettes et/ou Gratin de courgettes</p> <p>Crème dessert</p>
<p>Crudités variées ou Salade de pommes de terre ou Cervelas vinaigrette ou Taboulé ou Avocat</p> <p>Filet de poisson pané ou Aile de raie Riz et/ou Julienne de légumes</p> <p>N : Liégeois S : Eclair vanille ou chocolat ou Baba au rhum</p>	M a r d i 2 4	<p>Salade normande ou Salade grecque ou Potage</p> <p>Steak hâché Pommes sautées et/ou Haricots verts</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Salade suisse ou Salade fraîcheur surimi ou Coquille de poisson mayonnaise ou Rillettes</p> <p>Kig ha Farz ou Saucisses de Francfort Blé aux lardons</p> <p>Yaourt aux fruits ou Yaourt bio ou Clémentines</p> <p>N : Friand au fromage ou Pizza S : Crudités variées ou Salade de coquillettes ou Assiette de pâté ou Œuf mayonnaise</p>	M e r c r e d i 2 5	<p>Tomate-Céleri ou Mousse de canard</p> <p>Emincé de dinde au gingembre Semoule et/ou Brocolis</p> <p>Chou à la crème</p>
<p>Paupiette de volaille ou Jambon fumé Frites et/ou Carottes à la crème</p> <p>N : Barre glacée S : Compote ou Clémentines</p>	J e u d i 2 6	<p>Concombre à la moutarde ou Carottes râpées au gruyère ou Potage</p> <p>Spaghetti aux St Jacques et saumon fumé Poêlée campagnarde</p> <p>Biscuit</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade bretonne ou Assiette de pâté ou Œuf mayonnaise S : Friand au fromage ou Pizza</p> <p>Cordon bleu ou Blanquette de veau Tortis et/ou Champignons à la crème</p> <p>N : Compote S : Barre glacée</p>	V e n d r e d i 2 7	<p>Salade du thonier ou Salade californienne</p> <p>Hâchis parmentier Salade verte</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Tomate farcie Trio de légumes et/ou Pommes vapeur</p> <p>Desserts variés</p> <p>Légume ou fruit cru Légume ou fruit cuit Féculent</p>	S a m e d i 2 8	<p>A tous les repas Pamplemousse Salade verte Yaourt, Fromage, Pomme</p>



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

Plat protidique
Produit laitier

 légumes