



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 07 au 12 décembre 2009

Midi		Soir
<p>Crudités variées ou Taboulé ou Assiette de pâté ou Avocat ou Œuf dur sauce cocktail</p> <p>Chipolatas ou Cervelas orloff ou Boudin aux pommes</p> <p>Purée et/ou Carottes cuisinées</p> <p>N : Chausson aux pommes ou Tarte noix de coco</p> <p>S : Liégeois</p>	L u n d i 7	<p>Carottes râpées ou Tomate vinaigrette</p> <p>Lasagnes</p> <p>Salade verte</p> <p>Fruit au choix</p>
<p>Crudités variées ou Avocat ou Salade bretonne ou Macédoine mayonnaise ou Betterave rouge-maïs ou Chou rouge-maïs ou Cervelas sauce gribiche</p> <p>Colombo de dinde ou Demi-lune bolognaise</p> <p>Semoule et/ou Gratin de courgette</p> <p>N : Liégeois</p> <p>S : Chausson aux pommes ou Tarte noix de coco</p>	M a r d i 8	<p>Velouté de courgette ou Salade flamande ou Carotte-maïs</p> <p>Sauté d'agneau londonien</p> <p>Pommes de terre vapeur et/ou Tomate provençale</p> <p>Compote</p>
<p>Crudités variées ou Salade tex-mex ou Rillettes</p> <p>Filet de poisson pané ou Poisson du jour sauce fenouil</p> <p>Riz et /ou Brocolis</p> <p>Flan au caramel ou Clémentines</p> <p>N : Feuilleté napolitain ou Tartelette jambon-fromage</p> <p>S : Crudités variées ou Salade hongroise ou Œuf à la crème ou Salade piémontaise surimi</p> <p>Steak hâché ou Emincé de porc</p> <p>Pâtes coudées rayées et/ou Poêlée forestière</p> <p>Crêpe au chocolat</p>	M e r c r e d i 9	<p>Potage vermicelle ou Salade Marco Polo</p> <p>Quiche lorraine</p> <p>Frites et/ou Endives braisées</p> <p>Salade de fruits</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade piémontaise surimi ou Tomate-gruyère ou Salade de coquillettes paysanne</p> <p>S : Feuilleté hot-dog ou Tartelette jambon-fromage</p> <p>Omelette ou Cheese-burger</p> <p>Frites et/ou Haricots verts à l'espagnole</p> <p>Fromage blanc</p>	J e u d i 10	<p>Salade martiniquaise ou Mousse de canard</p> <p>Filet de dinde</p> <p>Petits pois à la française</p> <p>Yaourt aux fruits</p>
<p>N : Crudités variées ou Salade piémontaise surimi ou Tomate-gruyère ou Salade de coquillettes paysanne</p> <p>S : Feuilleté hot-dog ou Tartelette jambon-fromage</p> <p>Omelette ou Cheese-burger</p> <p>Frites et/ou Haricots verts à l'espagnole</p> <p>Fromage blanc</p>	V e n d r e d i 11	<p>Œuf mayonnaise ou Taboulé</p> <p>Nems</p> <p>Riz thaï et/ou Poêlée méridionale</p> <p>Ile flottante</p>
<p>Entrées diverses</p> <p>Picatas de bœuf</p> <p>Pommes de terre</p> <p>Desserts variés</p>	S a m e d i 12	<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
Plat protéique
Produit laitier



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