Cité scolaire de Kerichen

Lycées La Pérouse-Kerichen, Lesven, Vauban

Services Communs

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. A tous les repas se rajoutent : Pamplemousse, Salade verte, Yaourt, Yaourt au lait de brebis, Dessert soja, Fromage, Fruits de saison.
Le dessert affiché est le dessert du jour.

Menu du 27 au 31 janvier 2020

Midi		Soir
Crudités variées ou Salade de mâche au bleu ou Salade suisse ou Salade du thonier ou **Cœur de palmier** ou Rouleau de la mer ou **Betterave rouge** **Escalope viennoise ou Bœuf Strogonoff** Macaroni et/ou **Carottes aux épices** Crêpe fourrée chocolat	Lundi 27	**Potage Conti maison** ou **Betterave rouge** ou Salade au chèvre **Filet de poisson pané ou Filet de merlu** Semoule et/ou **Courgettes cuisinées** Crème dessert Bio
Chausson jambon-fromage ou Tartine au camembert maison ou Crudités variées ou Salade grecque ou Taboulé **Rôti de porc ou Aiguillettes de canard aux navets ou Fricassée de St Jacques aux petits légumes** Riz et/ou **Poêlée forestière** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Mardi 28	Salade aux noix ou Cervelas sauce gribiche **Pâtes carbonara** **Trio de légumes** et/ou Salade verte Yaourt à la grecque ou Ile flottante
Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou Chou corinthien ou Avocat vinaigrette ou Salade de riz **Haut de cuisse de poulet ou Joue de porc au miel ou Omelette** Pommes de terre et/ou **Poêlée méridionale** Liégeois	Mercredi 29	Carottes râpées ou **Macédoine** **Risotto milanaise** **Julienne de légumes** Cône glacé
Crudités variées ou Pâté de foie ou Pâté en croûte ou **Asperges** ou Salade de penne au thon ou Salade huancahina **Boulettes de boeuf ou Emincé de porc au curry ou Filet de merlu au chou** Semoule et/ou **Poêlée asiatique** Tarte aux poires ou Chou chantilly maison	Jeudi 30	**Potage tomate-vermicelles** ou Salade angevine ou Rouleau de la mer **Cordon bleu** Frites et/ou **Haricots verts** Yaourt aromatisé BIO
Velouté de carottes maison ou Crudités variées ou Salade normande ou Rouleau de la mer ou Taboulé au thon ou **Betteraves rouges** ou Salade montagnarde **Chipolatas ou Lard grillé ou Steak végétal boulgour-lentilles** Purée et/ou **Haricots blancs** et/ou **Brocolis** Crème brûlée ou Riz au lait nappé caramel	Vendredi 31	Concombre ou Œufs mayonnaise **Pizza mexicaine maison** Salade verte Desserts variés

Pour votre information *: viande française* ***'Label Rouge'*** *(poulet fermier, dinde, porc, jambon), bœuf français* ***'Race à viande'****, charcuterie, lardons, boudin, porc et lapin : BBC* ***'Bleu Blanc Cœur'****, saucisse et chipolata* ***sans colorant et locales (Pouldreuzic 29)****, filet de merlu MSC (issu de la pêche durable), saumon sauvage, féculents et légumes secs* ***BIO****, carottes* ***BIO****, oeufs* ***BIO****, camembert BIO, yaourts* ***BIO*** *et pain* ***BIO*** *tous les jours....*

Légume ou fruit cru
Légume ou fruit cuit
Féculent
Plat protidique
Produit laitier

La Gestionnaire adjointe
Delphine Treboisnel

Le Proviseur
Olivier Champeau