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 9 au 13 mars 2020

Midi		Soir
Crudités variées ou Taboulé ou Rouleau de la mer ou Salade du thonier ou **Betterave rouge-maïs** ou Œuf mayonnaise **Filet de poisson pané ou Saumon mariné ou Risotto indien** Riz BIO et/ou **Trio de légumes** Mousse au chocolat	Lundi 9	Salade de chou blanc ou Salade martiniquaise **Aiguillette de poulet** Pommes de terre lamelles et/ou **Chou-fleur persillé** Fromage blanc sucré ou aux fruits
Crudités variées ou Salade de riz ou **Asperges sauce blanche** ou Concombre ou Cervelas vinaigrette ou **Macédoine** **Merguez ou Omelette ou Boulettes lentilles-sarrasin** Frites et/ou **Haricots verts cuisinés** Yaourt aromatisé BIO	Mardi 10	**Potage Julienne d'Arblay maison** ou Rouleau de la mer ou Concombre au fromage blanc **Pâtes bolognaise** **Poêlée méridionale** Barre glacée
Potage butternut-potiron maison ou Crudités variées ou Salade au bleu et à la poire ou Salade bretonne ou **Champignons à la grecque maison** ou Salade Venise **Poulet rôti ou Sauté d'agneau londonien ou Filet de merlu mariné** Semoule et **Légumes couscous** Ile flottante ou Riz au lait	Mercredi 11	Salade de coquillettes ou Salade aux noix **Chipolatas** Purée et/ou **Brocolis** Liégeois
Crudités variées ou Rouleau de la mer ou Salade d'endives ou Poisson fumé ou Taboulé indien ou Salade de chèvre ou Salade gauloise **Emincé de dinde Kebab ou Rôti de porc ou Steak de soja à l'antillaise** Coquillettes et/ou **Lentilles** et/ou **Courgettes cuisinées** Beignet chocolat ou pomme ou Pommé maison	Jeudi 12	**Potage tomate-vermicelles** ou Carottes râpées ou **Betteraves rouges** **Calamars à la romaine sauce barbecue** Riz et/ou **Poêlée asiatique** Flan vanille nappé caramel
Feuilleté hot dog ou Toast au thon maison ou Crudités variées ou Chou blanc massala ou Jambon blanc **Blanquette de poisson ou Confit de canard ou Boulettes de bœuf** Pommes de terre au four et/ou **Poêlée forestière** **Compote**	Vendredi 13	Avocat vinaigrette ou Salade bretonne **Lasagnes ricotta-saumon-épinards maison** Salade verte Desserts variés

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

la moitié en fruits & légumes

La Gestionnaire adjointe
Delphine Treboisnel

Le Proviseur
Olivier Champeau