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 31 août au 4 septembre 2020

Midi		Soir
	Lundi 31	Boisson gazeuse ou Jus de fruits et Melon-Pastèque ou Pamplemousse ou Mousse de canard ou Carottes râpées **Grignotes de poulet à la mexicaine** Frites et/ou **Poêlée méridionale** Crème dessert Bio
Crudités variées ou Salade vaudoise ou Melon-Pastèque ou Taboulé indien **Escalope viennoise ou Emince de bœuf paprika** Penne rigate et/ou **Poêlée forestière** Barre glacée	Mardi 1er	Salade verte-jaùbon-œuf dur ou Salade niçoise **Steak haché sauce au bleu** Purée et/ou **Poêlée campagnarde** Liégeois aux fruits
Crudités variées ou **Betteraves rouges** ou Chou rouge-lardons ou Melon-Pastèque ou Salade de coquillettes **Merguez ou Filet de merlu au cumin** Semoule et/ou **Carottes à l'orange-gingembre** Tarte au citron ou Tarte alsacienne	Mercredi 2	Salade de tomates ou Salade piémontaise **Blésotto** **Brocolis** et Salade verte **Compote**
Crudités variées ou Salade de chou blanc ou **Asperges vinaigrette** ou **Sardines à la tomate** ou Salade mexicaine ou Salade montagnarde ou Tomate sauce gribiche ou Melon-Pastèque **Boulettes de volaille Keftas ou Andouillette moutarde** Frites et/ou **Haricots verts** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Jeudi 3	Salade Marco Polo ou Melon-Pastèque **Colombo de porc** Semoule et/ou **Tomates provençales** Gaufre
Crudités variées ou **Betteraves rouges** ou Salade du thonier ou Chou-fleur polonaise ou Tomate-mozzarella ou Melon-Pastèque **Porc au caramel ou Plat à définir suivant effectifs** Riz-quinoa et/ou **Courgettes au soja** Liégeois	Vendredi 4	Macédoine ou Crudités **Pizza maison** Salade verte Ile flottante

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