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 30 août au 3 septembre 2021

Midi		Soir
Bonne rentrée à tous !		
	Mercredi 1er	Boisson gazeuse ou Jus de fruits et Melon-Pastèque ou Pamplemousse ou Cervelas sauce gribiche ou Carottes râpées **Grignotes de poulet à la mexicaine** Frites et/ou **Poêlée méridionale** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits ou Prunes
Crudités variées ou Salade de chou blanc ou Taboulé indien ou Melon-Pastèque **Escalope viennoise ou Emincé de bœuf au paprika** Penne rigate et/ou **Poêlée forestière** Barre glacée	Jeudi 2	Melon-Pastèque ou Concombre au fromage blanc **Colombo de volaille** Semoule et/ou **Tomate provençale** Liégeois aux fruits
Crudités variées ou **Betterave rouge** ou **Chou-fleur polonaise** ou Salade piémontaise ou Salade de tomates ou Melon-Pastèque **Nems au poulet ou Filet de merlu aux endives ou Porc au caramel** Riz-quinoa et/ou **Courgettes cuisinées** Tarte au citron ou Tartelette normande	Vendredi 3	Crudités ou Œufs mayonnaise **Macaroni sauce napolitaine** 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* ***local BIO*** *et pain* ***local BIO*** *tous les jours....*

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

La Gestionnaire
D. Treboisnel

Le Proviseur
O. Champeau