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 25 au 29 novembre 2019

Midi		Soir
Crudités variées ou **Betterave rouge** ou Salade bretonne ou Salade fraîcheur surimi ou Salade aux noix **Aiguillettes de poulet ou Bœuf bourguignon ou Filet de merlu** Penne rigate et/ou **Poêlée méridionale** Crème dessert BIO	Lundi 25	**Potage tomate-vermicelles** ou Concombre au fromage blanc ou Salade martiniquaise **Emincé de volaille** Riz et/ou **Trio de légumes** Fromage blanc aux fruits ou nature
Crudités variées ou Taboulé au thon ou Salade vaudoise ou Salade de riz ou Cervelas sauce gribiche **Navarin d'agneau ou Merguez ou Saumon mariné au basilic** Semoule et/ou **Légumes couscous** Tarte aux pommes ou Tartelette au chocolat maison	Mardi 26	Salade verte-jambon-œuf dur ou Salade niçoise **Hachis parmentier** **Poêlée campagnarde** Yaourt aux fruits BIO
Feuilleté bolognaise ou Tartelette au reblochon maison ou Crudités variées ou **Betteraves rouges** ou Chou rouge-lardons ou Salade de coquillettes **Filet de poisson pané ou Confit de canard** Pommes vapeur et/ou **Carottes à l'orange-gingembre** **Compote**	Mercredi 27	Rouleau de la mer ou Salade piémontaise **Blésotto** **Brocolis** et/ou Salade verte Crème brûlée
Crudités variées ou Salade de chou blanc ou **Asperges vinaigrette** ou Sardines à la tomate ou Jambon blanc ou Salade de pâtes ou Salade montagnarde **Boulettes de volaille Kefta ou Steak soja-citron ou Andouillette moutarde** Frites et/ou **Haricots verts** Liégeois aux fruits	Jeudi 28	Potage parmentier maison ou **Macédoine** ou Salade au chèvre **Pâtes carbonara** **Courgettes vapeur** Mousse au chocolat
Crudités variées ou **Betterave rouge** ou **Chou-fleur polonaise** ou Salade du thonier ou Tomate-mozzarella **Nems au poulet ou Sauté de porc au caramel ou Filet de merlu waterzoï** Riz quinoa et/ou **Poêlée asiatique** Sundae vanille sauce caramel	Vendredi 29	Œufs mayonnaise ou Crudités **Grignotes de poulet** Semoule et/ou **Ratatouille** et/ou Salade verte Desserts variés

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

La Gestionnaire
D. Treboisnel

Le Proviseur
O. Champeau