**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 3 au 7 février 2020

| Midi | | Soir |
|---|---|---|
| Crudités variées ou Salade, bleu et poire ou Taboulé ou Rillettes ou Œuf mayonnaise ou Salade suisse ou Chou blanc massala<br><br>**Emincé de dinde Kebab ou Menu fromage ou Filet de saumon**<br>Riz et/ou **Carottes aux épices**<br><br>Mousse au chocolat | Lundi 3 | **Velouté de courgettes maison** ou Carottes-céleri ou **Betterave rouge-maïs**<br><br>**Steak haché sauce crème**<br>Purée et/ou **Poêlée forestière**<br><br>Liégeois aux fruits |
| Gougère au fromage maison ou Croisillon emmental ou Crudités variées ou Concombre ou Salade de riz Iroise ou **Asperges**<br><br>**Boulettes d'agneau ou Sauté de canard au poivre ou Steak de soja à la tomate**<br>Coquillettes et/ou **Poêlée méridionale** et/ou **Lentilles**<br><br>Flan vanille nappé caramel BIO | Mardi 4 | Salade niçoise ou Rouleau de la mer<br><br>**Poulet rôti à l'américaine**<br>Semoule et/ou **Courgettes sautées**<br><br>Gaufre |
| Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou **Macédoine de légumes** ou Avocat vinaigrette ou Salade de pâtes<br><br>**Cari de poisson ou Tartiflette**<br>Pommes de terre et/ou **Haricots verts**<br><br>**Compote** | Mercredi 5 | Salade de riz ou Salade de chou à l'algérienne<br><br>**Picatas de bœuf basquaise**<br>Pâtes et/ou **Trio de légumes**<br><br>Crème dessert BIO |
| Crudités variées ou **Salade de haricots verts** ou Taboulé ou Salade Marco Polo ou Salade martiniquaise ou Salade grecque<br><br>**Saucisse de Francfort ou Sauté de veau à l'ail ou Omelette**<br>Frites et/ou **Courgettes cuisinées**<br><br>Fromage blanc nature sucré ou aux fruits | Jeudi 6 | **Potage Crème du Barry maison** ou Salade martiniquaise ou **Macédoine**<br><br>**Boulettes sarrasin-lentilles**<br>Riz créole et/ou **Brocolis**<br><br>Yaourt aux fruits BIO |
| Crudités variées ou Salade de riz ou **Salade hongroise** ou Rouleau de la mer ou Cervelas<br><br>**Filet de poulet mariné ou Sauté de porc ou Aile de raie aux câpres**<br>Semoule et/ou **Ratatouille**<br><br>Fondant au chocolat maison ou Beignet chocolat ou pomme | Vendredi 7 | Crudités ou Œufs mayonnaise<br><br>**Pâtes bolognaise**<br><br>**Tajine de légumes**<br><br>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 moitié en fruits & légumes

La Gestionnaire adjointe
Delphine Treboisnel

Le Proviseur
Olivier Champeau