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, Fromage, Pomme.
Le dessert affiché est le dessert du jour.

Menu du 2 au 6 mars 2020

Midi		Soir
Crudités variées ou Salade du thonier ou Cervelas vinaigrette ou Hareng-pommes de terre ou Rouleau de la mer ou Taboulé ou Salade martiniquaise **Cordon bleu ou Emincé de bœuf au paprika** Coquillettes et/ou **Chou-fleur New Delhi** Liégeois aux fruits	Lundi 2	**Betterave rouge-œuf-maïs** ou Concombre au fromage blanc **Sauté de porc mexicain** Pommes de terre sautées et/ou **Haricots verts** Crêpe fourrée au chocolat
Crudités variées ou Pâté en croûte ou Salade Coleslaw ou Salade bretonne ou Œuf mayonnaise ou Salade grecque **Rôti de dinde ou Navarin printanier ou Filet de merlu basquaise** Semoule et/ou **Poêlée forestière** Doony's ou Tartelette aux noix maison	Mardi 3	**Potage de légumes maison** ou Salade suisse ou Salade de coquillettes **Blanquette de poisson** Riz créole et/ou **Courgettes cuisinées** **Compote**
Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou Salade angevine ou Salade piémontaise ou Salade antillaise **Filet de poulet mariné ou Boudin aux fruits secs** Purée et/ou **Carottes cuisinées** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Mercredi 4	Concombre au fromage blanc ou **Macédoine au thon** **Boulettes de bœuf** Semoule et/ou **Ratatouille** et/ou Salade verte Riz au lait nappé caramel ou Crème brûlée
Tartelette savoyarde maison ou Croisillon emmental ou Crudités variées ou Taboulé ou Salade de chou **Steak boulgour lentilles ou Menu fromage ou Chili con carne bolognaise** Riz créole et/ou **Poêlée méridionale** Crème dessert au choix	Jeudi 5	**Potage à la courgette maison** ou Œufs mayonnaise ou Salade de printemps **Pâtes sauce napolitaine** Yaourt aux fruits BIO
Crudités variées ou Salade aux noix ou Rouleau de la mer ou **Macédoine** ou Salade Huancahina ou Maquereau fumé ou Salade de coquillettes au basilic **Saucisses de Francfort ou Kig Ha Farz ou Filet de merlu** Pommes de terre grenaille et/ou **Brocolis** Coupe glacée au choix	Vendredi 6	Avocat vinaigrette ou Carottes râpées **Croq'Kebab** Salade verte 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 Gestionnaire
D. Treboisnel

Le Proviseur
O. Champeau