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 21 au 25 septembre 2020

Midi		Soir
Crudités variées ou Salade de mâche au bleu ou Salade suisse ou Salade du thonier ou **Cœur de palmier** ou Rouleau de la mer ou **Betterave rouge** **Escalope viennoise ou Bœuf aux carottes** Macaroni et/ou **Poêlée méridionale** Amandine	Lundi 21	**Betterave rouge** ou Salade au chèvre **Filet de poisson pané ou Filet de merlu** Pommes de terre lamelles et/ou **Courgettes cuisinées** Yaourt aromatisé BIO
Chausson jambon-fromage ou Tartine au camembert maison ou Crudités variées ou Salade grecque ou Taboulé **Rôti de porc ou Emincé de volaille basquaise ou Gratin de poisson** Riz et/ou **Poêlée forestière** Liégeois	Mardi 22	Salade aux noix ou Cervelas sauce gribiche **Pâtes carbonara** **Trio de légumes** et/ou Salade verte Fromage blanc nature sucré ou aux fruits
Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou Chou corinthien ou Avocat vinaigrette ou Salade de riz **Haut de cuisse de poulet ou Joue de porc au miel ou Filet de merlu sauce citron** Blé aux épices et/ou **Carottes cuisinées** Ile flottante ou Yaourt à la grecque	Mercredi 23	Carottes râpées ou **Macédoine** **Emincé de dinde Involtini** Frites et **Haricots verts** Crème dessert BIO
Crudités variées ou Pâté de foie ou Pâté en croûte ou **Asperges** ou Salade de penne au thon ou Salade huancahina **Merguez ou Emincé de porc au curry ou Saumon mariné** Semoule et/ou **Poêlée asiatique** Tarte aux poires ou Chou chantilly maison	Jeudi 24	Chou blanc massala ou Salade bretonne **Risotto indien** **Tomates provençales** Yaourt aux fruits mixés BIO
Crudités variées ou Salade normande ou Rouleau de la mer ou Taboulé tunisien ou **Betteraves rouges** ou Salade montagnarde **Chipolatas ou Lard grillé ou Estouffade de bœuf irlandaise** Purée et/ou **Haricots blancs** et/ou **Brocolis** **Compote**	Vendredi 25	Concombre ou Œuf mimosa au surimi **Quiche au fromage maison** 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* ***local BIO*** *et pain* ***local 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