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 28 septembre au 2 octobre 2020

Midi		Soir
Crudités variées ou Salade, bleu et poire ou Taboulé ou Pâté en croûte ou Œuf mayonnaise ou Salade suisse ou Chou blanc massala **Blanquette de dinde aux amandes ou Menu fromage ou Filet de merlu au citron** Riz et/ou **Carottes cuisinées** Cône glacé	Lundi 28	Carottes-céleri ou **Betterave rouge-maïs** **Steak haché sauce au bleu** Pommes de terre et/ou **Haricots beurre** **Compote**
Tartelette au chèvre maison ou Croisillon emmental ou Crudités variées ou **Betterave rouge** ou Salade de riz Iroise ou **Asperges** **Boulettes d'agneau ou Sauté de canard au poivre ou Steak de soja à la tomate** Coquillettes et/ou **Poêlée méridionale** Mousse au chocolat	Mardi 29	Salade niçoise ou Salade de tomates **Poulet à l'américaine** Semoule et/ou **Courgettes sautées** Flan vanille nappé caramel BIO
Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou **Macédoine de légumes** ou Avocat vinaigrette ou Salade Marco Polo **Cordon bleu ou Petit salé aux lentilles** **Jardinière de légumes** Yaourt aux fruits BIO	Mercredi 30	Salade de riz ou Salade de chou à l'algérienne **Picatas de bœuf basquaise** Pâtes et/ou **Trio de légumes** Crêpe au chocolat
Crudités variées ou **Salade de haricots verts** ou Taboulé ou Pâté de foie ou Œuf mayonnaise ou Salade grecque **Saucisse de Francfort ou Osso bucco ou Omelette** Frites et/ou **Courgettes cuisinées** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Jeudi 1er	Salade martiniquaise ou **Macédoine** **Jambon blanc** Purée et/ou **Poêlée forestière** Liégeois aux fruits
Crudités variées ou Salade de riz ou **Salade hongroise** ou Rouleau de la mer **Emincé de porc à l'ananas ou Grignotes de poulet ou Filet de merlu** Semoule et/ou **Ratatouille** Savarin chantilly maison ou Beignet chocolat ou pomme	Vendredi 2	Crudités ou Œufs mayonnaise **Emincé Kébab** Farfalle et/ou **Tomate provençale** 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 Gestionnaire adjointe
Delphine Treboisnel

Le Proviseur
Olivier Champeau