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 9 au 13 novembre 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 Emincé de bœuf Strogonoff** Macaroni et/ou **Poêlée méridionale** Barre glacée	Lundi 9	**Betterave rouge** ou Pâté en croûte **Filet de poisson pané ou Filet de merlu** Pommes de terre lamelles et/ou **Courgettes cuisinées** **Compote**
Chausson jambon-fromage ou Toast au chèvre maison ou Crudités variées ou Salade grecque ou Taboulé **Rôti de porc ou Emincé de volaille basquaise** Riz-quinoa et/ou **Poêlée forestière** Yaourt aromatisé BIO	Mardi 10	**MENU A DEFINIR SUIVANT EFFECTIFS**
11 NOVEMBRE - F E R I E	Mercredi 11	
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 au basilic** Semoule et/ou **Poêlée asiatique** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Jeudi 12	Chou blanc massala ou Salade bretonne **Risotto indien** **Carottes cuisinées** Tartelette au chocolat maison
Crudités variées ou Salade normande ou Taboulé tunisien ou Rouleau de la mer ou **Betteraves rouges** ou Salade montagnarde **Chipolatas ou Lard grillé ou Brandade de poisson** Purée et/ou **Haricots blancs** et/ou **Brocolis** Liégeois	Vendredi 13	Concombre ou Œuf mimosa au surimi **Omelette** Frites et/ou 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 Gestionnaire adjointe
Delphine Treboisnel

Le Proviseur
Olivier Champeau