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 30 novembre au 4 décembre 2020

Midi		Soir
Crudités variées ou Salade du thonier ou Rouleau de la mer ou Salade martiniquaise **Escalope viennoise ou Sauté d'agneau londonien** Semoule et/ou **Gratin de chou-fleur** **Compote** ou Œufs au lait	Lundi 30	**Betterave rouge-œuf-maïs** ou Taboulé **Colombo de volaille** Pommes de terre sautées et/ou **Haricots verts** Sundae vanille sauce caramel
Crudités variées ou Salade Coleslaw ou Salade bretonne ou Œuf mayonnaise **Boulettes d'agneau ou Porc à la mexicaine** Purée et/ou **Carottes cuisinées** Doony's ou Chou chantilly maison	Mardi 1er	Salade suisse ou Rosette de Lyon **Filet de poisson pané** Riz créole et/ou **Courgettes cuisinées** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits
Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou Salade de quinoa ou Salade antillaise **Poulet rôti ou Filet de merlu caldeirada** Pommes de terre lamelles et/ou **Lentilles vertes** et/ou **Brocolis** Ile flottante	Mercredi 2	Concombre au fromage blanc ou **Macédoine** **Rôti de porc ou Rôti de dinde** Coquillettes et/ou **Haricots panachés** et/ou Salade verte Liégeois aux fruits
Tartelette au thon maison ou Feuilleté hot dog ou Crudités variées ou Salade de chou **Menu fromage ou Chili con carne bolognaise** Riz créole et/ou **Poêlée méridionale** Liégeois	Jeudi 3	Salade bretonne ou Salade de printemps **Sauté de poulet** Semoule et/ou **Ratatouille** Yaourt aromatisé BIO
Crudités variées ou Salade aux noix ou **Macédoine** ou Salade Huancahina ou Taboulé **Sauce carbonara ou Filet de saumon** Penne rigate et/ou **Poêlée forestière** Moelleux aux amandes	Vendredi 4	Entrées variées **Omelette** Frites et/ou **Champignons sautés** 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
D. Treboisnel

Le Proviseur
O. Champeau