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 11 au 15 janvier 2021

Midi		Soir
Crudités variées ou **Betterave rouge** ou Salade du thonier ou Salade fraîcheur surimi ou Salade aux noix **Aiguillettes de poulet ou Filet de merlu sauce orientale** Semoule et/ou **Ratatouille** Coupe glacée	Lundi 11	Salade bretonne ou Salade martiniquaise **Nems au poulet** Riz et/ou **Poêlée asiatique** Yaourt aux fruits BIO
Feuilleté bolognaise ou Tartelette au reblochon maison ou Crudités variées ou Taboulé ou Salade vaudoise **Sauté de poulet au cumin ou Rôti de porc** Penne rigate et/ou **Chou-fleur** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Mardi 12	Salade verte-jambon-œuf dur ou Salade niçoise **Hâchis parmentier** **Poêlée campagnarde** Crème dessert BIO
Crudités variées ou **Betterave rouge** ou Oeuf dur ou Radis noir **Filet de poisson pané ou Bœuf aux carottes** Pommes vapeur et/ou **Courgettes** Crème brûlée ou **Compote**	Mercredi 13	Assiette de pâté ou Salade de riz au thon **Omelette** Coquillettes et/ou **Brocolis** Madeleine
Crudités variées ou Salade de chou blanc ou **Asperges vinaigrette** ou Sardines à la tomate ou Salade de coquillettes ou Maquereau moutarde **Bouchée à la reine** Riz et/ou **Carottes cuisinées** Chausson aux pommes ou Galette des rois maison	Jeudi 14	Salade de pâtes Marco Polo ou **Betteraves rouges** **Merguez** Semoule et/ou **Légumes tajine** Mousse au chocolat
Crudités variées ou **Betterave rouge** ou **Chou-fleur polonaise** ou Salade de riz indienne ou **Macédoine** **Steak haché sauce poivre vert ou Filet de colin meunière** Frites et/ou **Haricots verts** Liégeois aux fruits	Vendredi 15	Entrées variées **Macaroni sauce napolitaine** Salade verte Dessert au choix

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