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 27 septembre au 1er octobre 2021

Midi		Soir
Crudités variées ou Salade bleu et poire ou Salade suisse ou **Chou blanc massala** ou Taboulé ou œuf mayonnaise ou **Filet de poisson pané** ou **Steak de thon basquaise** Pommes de terre lamelles et/ou **Poêlée méridionale** Mousse au chocolat (lait ou noir)	Lundi 27	**Betterave rouge-Maïs** ou Carottes-céleri **Emincé de dinde au curry** Semoule et/ou **Ratatouille** Flan vanille bio ou Yaourt à la grecque
Gougère au fromage ou Croisillon emmental ou Macédoine de légumes ou Salade de riz **Boulette d'agneau** ou **Sauté de canard aux navets** ou **Steak de soja** Coquillettes et/ou **Carottes aux épices** Yaourt bio (abricot ou myrtille ou framboise)	Mardi 28	Salade niçoise ou Rouleau de la mer **Chipolatas** Purée et/ou **Trio de légumes** Gaufre flash
Crudités variées ou Salade fraîcheur surimi ou **Betterave rouge** ou Avocat vinaigrette ou Salade de pâtes **Paëlla** ou **Rôti de dinde à la crème** Riz et/ou **Courgettes cuisinées** Cône (vanille fraise ou noisette)	Mercredi 29	Concombre vinaigrette ou **Salade de chou à l'algérienne** **Tartiflette** **Tomates provençales** **Compote (pomme-fraise** ou **pomme bio** ou **banane)**
Crudités variées ou Salade martiniquaise ou Salade grecque ou Salade Marco Polo ou Cervelas **Emincé de dinde Kébab** ou **Merguez** ou **Filet de merlu** Semoule et/ou **Poêlée pour tajine** Tatelette myrtille ou beignet (chocolat ou pomme)	Jeudi 30	Rosette de Lyon ou **Tomates sauce gribiche** **Boulettes sarrasin-lentilles** Pâtes coudées rayées et/ou **Brocolis** Liégeois (chocolat ou vanille ou café)
Crudités variées ou Salade de riz ou Salde hongroise ou Rouleau de la mer ou Salade de tomates **Colombo de volaille** ou **Grignote de poulet** ou **Filet de poisson meunière** Frites et/ou **Haricots verts bio** Fromage blanc aux fruits	Vendredi 1er	Oeufs mayonnaise ou crudités **Gratin méditerranéen** (riz, bœuf haché, **courgettes,** fromage) 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
D. Treboisnel

Le Proviseur
O. Champeau