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 octobre 2021

Midi		Soir
Crudités (carottes, céleri, tomate) ou Hareng-pommes de terre ou Rouleau de la mer ou Salade du thonier ou Cervelas vinaigrette **Cordon bleu** ou **Blanquette de veau** Coquillettes et/ou **Chou fleur au curry** Liégeois chocolat ou café ou vanille caramel	Lundi 11	**Betterave rouge/œuf/maïs** ou Salade de tomates **Omelette à l'espagnol** Frites et/ou **Haricots verts** **Compote poire bio** ou **pomme banane**
Pâté en croûte ou Salade Coleslaw ou Crudités (carottes, céleri, tomate) ou Salade bretonne ou œuf mayonnaise **Poisson pané** ou **Filet de merlu Waterzoï** Semoule orientale et/ou **Carottes cuisinées** Doony's ou tartelette au chocolat	Mardi 12	Salade suisse ou Chou blanc massala **Sauté de porc** Riz créole et/ou **Bcourgettes cuisinées** Yaourt bio (abricot ou myrtille ou framboise))
Crudités (carottes, céleri, tomate) ou Salade fraîcheur surimi ou Salade angevine ou Salade de quinoa ou Salade antillaise ou Saucisson à l'ail **Poulet rôti** ou **Saucisse de Toulouse** Purée et/ou Lentilles vertes et/ou **Brocolis** Flan vanille nappé caramel bio ou Yaourt à la grecque	Mercredi 13	Concombre au fromage blanc ou **Macédoine** **Boulettes de bœuf sauce mexicaine** Tortis et/ou **Haricots panachés** Salade verte crème dessert bio (chocolat ou caramel ou vanille)
Bouchées au saumon ou Croisillon emmental ou Crudités (carottes, céleri, tomate) ou Taboulé **Steak de soja** ou **Menu fromage** ou **Chili con carne** Riz créole et/ou **Poêlée méridionale** Fromage blanc nature sucré ou aux fruits	Jeudi 14	Salade bretonne ou Salade printemps **Merguez** Semoule et/ou **légumes couscous** Liégeois pomme framboise ou pomme abricot
Crudités (carottes, céleri, tomate) ou Salade aux noix ou Rouleau de la mer ou **Macédoine** ou Salade Huancahïna ou Maquereau fumé **Sauce bolognaise** ou **Sauce carbonara** ou **filet de saumon** Penné Rigate et/ou **Poêlée campagnarde** Glace liégeoise Fraise Melba ou Dame blanche	Vendredi 15	Crudités (carottes, céleri, tomate)ou œufs mayonnaise **Hachis Parmentier Patate douce (végétarien)** 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 moitié en fruits & légumes

La Gestionnaire
D. Treboisnel

Le Proviseur
O. Champeau