

Menus thème 100 % du 29 avril au 5 mai 2024



Menu 100% **ALTERNATIF & BIO**

Lundi

Carottes râpées BIO de la Drôme
Pennes BIO
Sauce lentilles corail BIO
Petit suisse nature BIO
Cake pépites chocolat BIO Gourmand

Mardi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Rougail saucisse français
Riz BIO
Yaourt nature
Compote de pommes HVE la ferme des Cerises (38)
Alternatif : Rougail aux haricots rouges

Mercredi



joli
1er mai

Jeudi

Salade de perles légumières
Steak haché de notre région
Chou-fleur en béchamel
Carré du Trièves HVE de la laiterie du Montaignille.
Orange BIO
Alternatif : Pavé végétal

Vendredi

Taboulé BIO
Sauté de poulet français à la moutarde
Beignets de légumes
Fromage blanc de chez Gérentes
Mousse au chocolat
Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

Menu
100 %
Bio

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
légumes de saison
BIO : tomates,
courgettes,
pastèques, poivrons,
aubergines,
carottes, haricots



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



Menus thème **100 %**
du 6 au 12 mai 2024



Lundi

Salade verte label HVE de notre région
Saucisse du **Nord Isère**
Ecrasé de **pommes de terre BIO** d'Ardèche
Yaourt nature **de chez Collet**
Flan à la vanille
Alternatif : Aiguillettes de blé et carottes

Mardi

Salade de lentilles & ciboulette
Daube à la Provençale **de notre région**
Brocolis à la crème
Bournette du Vercors
Pomme BIO de l'Isère
Alternatif : Omelette

Devinette
du moi de
MAI



«Quand j'ai deux S on peut me manger quand on en retire un, on ne peut pas.»

AIDE
nos
chefs
à ne pas
perdre
la boule !



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être **modifiés** en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine **France et/ou locale** sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des **allergènes** majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

???

Un **INDICE**, voici mon lieu de **VIE**.
As-tu trouvé la devinette ?



Menus thème 100 % du 13 au 19 mai 2024



Lundi

Betteraves
Coquillettes BIO à la bolognaise
Egréné de boeuf de chez Carrel
Carré du Trièves HVE du Mont Aiguille
Compote de poire
Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail

Mardi

Salade de pépinettes
Cordon bleu
Haricots verts BIO
Petit suisse nature
Fruit
Pain aux céréales de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pavé fromager

**Conseil
diététique**



1,5 LITRES
d'eau par JOUR.



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

Jeudi

Menu 0 GASPI
Tomates cerises HVE de chez Figuet
Nugget's de poulet français
Pommes noisettes
Fromage blanc nature BIO
Fraises label HVE de l'Isère
Alternatif : Nugget's de blé

Menu ALTERNATIF

Vendredi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Chili sin carné
Riz
Tomme blanche de l'Auvergne
Cake aux pépites de chocolat BIO gourmand



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

ZOOM
sur un de
nos

partenaires
LOCAUX

Producteur de
pommes, fraises,
céréales.
Transformation en
compote.



Luc Armanet, La Ferme des Cerises,
à Bougé-Chambalud dans l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 20 au 26 mai 2024



Lundi

Je suis indispensable pour les Français et inutile pour la France. Qui suis-je?

Menu
100 %
LOCAL

Mardi

Salade coleslaw
Filet de poisson label MSC aux épices
Cœur de blé asiatique
Yaourt nature BIO
Flan à la vanille nappé de caramel
Alternatif : Pavé végétal

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseil
diététique



2 produits LAITIERS par
JOUR pour les adultes et
3 pour les enfants.

Menu **ALTERNATIF**

Jeudi

Salade Marocaine
Pané emmental & épinards
Ratatouille du Chef
Yaourt à la châtaigne de chez Collet
Compote

Menu 100 % **LOCAL**

Vendredi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Boulettes de bœuf d'Hières-sur-Ambry
Ecrasé de pommes de terre BIO de l'Ardèche
Tomme du Châtelard d'Eydoche
Fraises label HVE de Bougé-Chambalud
Alternatif : Boulettes sarrasin et lentilles

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
pommes de terre.
Transformation
en cubes, lamelles,
frites...



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



Menus thème 100 % du 27 mai au 2 juin 2024



Lundi

Taboulé
Filet de poisson label MSC meunière
Epinards BIO en béchamel
Carré du Trièves label HVE de Clelles
Pêche HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Omelette

Menu ALTERNATIF

Mardi

Carottes HVE de l'Isère râpées
Raviolis aux petits légumes BIO
de Saint Jean à la sauce tomate
Fromage blanc nature
Cake à la framboise de l'Etape Gourmande

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

Conseil
diététique



1 fois par JOUR du PAIN
complet ou aux céréales,
PÂTES, SEMOULE OU RIZ.



Jeudi

Salade de pommes de terre HVE ciboulette
Emincé de volaille française au curry
Haricots verts BIO
Meule de Savoie de la Dent du Chat
Fraises label HVE de Bougé-Chambalud
Alternatif : Curry de pois chiches

Vendredi

Salade verte HVE de chez Baptiste Lemoine
Sauté de bœuf à la Provençale de notre région
Torsades
Yaourt BIO du GAEC de la Grange
Compote de pommes HVE de la ferme des Cerises
Alternatif : Torsade sauce petits pois & légumes

Menu
100 %
Alternatif

ZOOM
sur un de
nos
partenaires
LOCAUX

Organisation
de producteurs
indépendants de
fraises, abricots,
pêches, cerises,
prunes, poires,
pommes ..



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



Les Fruitières Dauphinoises,
à Chanas dans l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com





Lundi

Salade de crozets BIO

Rôti de porc de chez Carrel à la diable
Beignets de légumes
Faisselle de chez Collet
Cerises label HVE de l'Isère
Alternatif : Haricots blancs à la tomate

Menu spécial PAËLLA

Mardi

Salade verte HVE de Jarcieu
Paëlla au poulet français
Tomme de Yenne
Compote BIO
Alternatif : Paëlla aux légumes

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

Conseil
diététique



2 fois par SEMAINE, d'un
POISSON GRAS : saumon,
maquereau, sardine, hareng.

Menu ALTERNATIF

Jeudi

Salade de lentilles & petits pois
Pizza BIO au fromage de Rives
Carottes label HVE cuisinées à l'ail et au persil
Fraises label HVE de l'Isère
& crème chantilly

Vendredi

Samoussas de légumes
Filet de poisson label MSC à la crème
Ratatouille du Chef
Saint Marcellin IGP BIO
Crêpe au sucre
Alternatif : Pavé végétal

Menu spécial Paëlla

ZOOM
sur nos

partenaires
LOCAUX

*Production du pain,
pâtisseries salées
et sucrées.*



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



L'Etape Gourmande,
à La-Côte-Saint-André dans l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 10 au 16 juin 2024

Menu **ALTERNATIF**

Réalise ton Buddha Bowl avec :

- ✓ Tomates & concombres
- ✓ Boulettes tomates mozzarella
- ✓ **Riz BIO** aux champignons
- ✓ Dés d'emmental
- ✓ Pastèque



Semaine des Fruits et légumes Frais



Trempe-moi
dans le fromage
d'Ardèche !

Menu 100 % **FRAÎCHEUR**

Carottes label HVE de l'Isère à croquer

Jambon blanc français

Salade de pâtes aux petits légumes

Fromage à tartiner **de l'Ardèche**

Cerises label HVE de l'Isère

Pain à la tomate de l'Étape Gourmande

Alternatif : Oeufs durs

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



5 FRUITS et LÉGUMES
par JOUR.



Lundi



Mardi



**Conseil
diététique**

Jeudi



Vendredi

Melon

Petit colin label MSC sauce au citron

Epinards BIO béchamel

Yaourt à la framboise **de la ferme Collet**

Cake à la banane **de l'Étape Gourmande**

Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande

Alternatif : Boulettes de blé

Concombre au fromage blanc

Steak haché au jus **de notre région**

Haricots verts BIO & pommes de terre HVE

Carré du Trièves BIO

Fraises label HVE de l'Isère

Alternatif : Quenelles sauce au curry



ZOOM
sur un de
nos
partenaires
LOCAUX

*Producteur de
cerises, fraises,
abricots, pommes.*



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



*Les Fruits de Valquirit,
à Saint-Prim dans l'Isère.*



Menus thème 100 % du 17 au 23 juin 2024



Menu 100 % FROID

Lundi

Salade de **pommes de terre HVE** & ciboulette
Quiche à la volaille française
Carottes label HVE de l'Isère râpées
Bleu AOP du Vercors Sassenage
Pêche HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Quiche au fromage de Rives

Menu ALTERNATIF

Mardi

Radis
Rougail végétal
Riz
Tomme du Châtelard d'Eydoche
Compote BIO

Menu
0 GASPI
assiette
blanche

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseil
diététique



1 petite quantité par
JOUR d'HUILE DE colza,
olive ou noix.

Jeudi

Concombre en vinaigrette
Haut de cuisse de poulet français aux herbes
Petits pois au jus
Petit suisse
Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande
Alternatif : Omelette

Menu de la symphonie 0 GASPI

Vendredi

Salade verte vivace label HVE de Jarcieu
Pennes BIO à la symphonie fantastique
sauce carbonara (viande française)
Fromage blanc nature *Impérial*
Damnation de Fraises label HVE Iséroises
Alternatif : Penne sauce lentilles corail



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Coopérative de
récolte et
transformation du
lait de montagne.



Menus thème 100 % du 24 au 30 juin 2024



Menu Alternatif du Soleil

Lundi

Melon
Daube provençale **de notre région**
Pommes noisettes
Yaourt nature **de notre région**
Flan nappé au caramel
Alternatif : Tomate farcie végétale

Mardi

Tomates cerises label HVE de chez Figuet
Jambon français braisé
Purée de **carottes BIO** et pommes de terre
Bourquette **du Vercors**
Nectarine HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Pavé végétal

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseil
diététique



2 fois par SEMAINE des
LÉGUMES SECS : lentilles,
pois chiches, haricots,..

Jeudi

Salade de crozets BIO
Filet de **poisson label MSC** sauce au basilic
Duo de haricots
Carré de l'Est
Compote
Alternatif : Boulettes au sarrasin & aux lentilles

Menu ALTERNATIF

Vendredi

Salade Verte HVE de Jarcieu
Couscous de légumes
Semoule BIO
Fromage blanc nature
Cake à la myrtille **de l'Etape Gourmande**



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

Les berbères pressaient des graines de blé
pour en faire de petites boules
qu'ils séchaient ensuite au soleil,



Menus thème 100 % du 1er au 7 juillet 2024



**Menu
100 %
froid de fin
d'année**

Lundi

Carottes HVE de l'Isère râpées
Nugget's de poulet français
Courgettes et pommes de terre HVE
au fromage d'Ardèche
Fromage blanc nature BIO
Pastèque
Alternatif : Aiguillettes de blé

Mardi

Macédoine
Blanquette de **poisson label MSC**
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Brique au lait de Vache **de chez Gérentes**
Abricot HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Blanquette de légumes

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



**Conseil
diététique**



1 poignée par JOUR
de FRUITS À COQUE NON
SALÉS.

Jeudi

Salade verte HVE de chez Baptiste Lemoine
Haut de cuisse de poulet français sauce à l'estragon
Ratatouille **du Chef**
Petit suisse aux fruits
Cake à la noisette **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Mini-quenelles à la crème

Menu 100 % FRAÎCHEUR & ALTERNATIF

Vendredi

Tomates cerises label HVE de la Coccinelle
Chips
Pizza au fromage **de Rives**
Emmental
Compote à boire



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

1-2-3
PARTEZ
Bonnes
Vacances!

et à l'année
prochaine.



Deux escargots se baladent sur une plage.
Ils croisent une limace : - Demi-tour nous
sommes sur la plage des nudistes !

