

Menus thème 100 % du 29 avril au 5 mai 2024



Menu 100% **ALTERNATIF & BIO**

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

Lundi

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

Mardi

Mercredi



joli
1er mai

Jeudi

Salade de perles légumières
Steak haché de notre région
Chou-fleur en béchamel
Orange BIO
Alternatif : Pavé végétal

Vendredi

Taboulé BIO
Sauté de poulet français à la moutarde
Beignets de légumes
Fromage blanc de **chez Gérentes**
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
Alternatif : Aiguillettes de blé et carottes

Mardi

Salade de lentilles & ciboulette
Daube à la Provençale de notre région
Brocolis à la crème
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 ?





Menu 0 GASPI

Lundi

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
Fruit
Pain aux céréales de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pavé fromager

Mercredi

Crêpe au fromage
Filet de **poisson MSC** vapeur et citron
Epinards BIO en béchamel
Mousse au chocolat
Alternatif : Oeufs durs

Jeudi

Nugget's de poulet français
Pommes noisettes
Fromage blanc nature BIO
Fraises label HVE de l'Isère
Alternatif : Nugget's de blé

Vendredi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Chili sin carné
Riz
Cake aux pépites de chocolat BIO gourmand

Menu 0 GASPI

Menu ALTERNATIF



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.



Menus thème 100 % du 20 au 26 mai 2024



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

Lundi

Salade coleslaw
Filet de **poisson label MSC** aux épices
Cœur de blé asiatique
Yaourt nature BIO
Alternatif : Pavé végétal

Mardi

Radis
Rôti de porc de **chez Carrel** aux oignons
Semoule BIO
Crème dessert à la vanille **de chez Collet**
Alternatif : Tomate farcie végétale

Mercredi

Menu **ALTERNATIF**

Jeudi

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

Menu 100 % **LOCAL**

Vendredi

Boulettes de bœuf **d'Hières-sur-Amby**
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

Menu
100 %
LOCAL

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.





Lundi

Taboulé
Filet de poisson label MSC meunière
Epinards BIO en béchamel
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
Cake à la framboise de l'Etape Gourmande

Mercredi

Macédoine de légumes
Jambon braisé français
Courgettes BIO de Saint Prim
au fromage de chèvre d'Ardèche
Cookie
Alternatif : Falafels

Jeudi

Salade de **pommes de terre HVE** ciboulette
Emincé de volaille française au curry
Haricots verts BIO
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
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 Fruitiers Dauphinois,
à Chanas dans l'Isère.

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



Menus thème 100 % du 3 au 9 juin 2024



Lundi

Salade de crozets BIO

Rôti de porc **de chez Carrel** à la diable
Beignets de légumes
Faisselle de **chez Collet**
Alternatif : Haricots blancs à la tomate

Menu spécial PAËLLA

Mardi

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

Mercredi

Tomates cerises HVE de la Coccinelle
Boulettes de bœuf **de notre région**
Semoule BIO
Yaourt nature
Alternatif : Courgette farcie végétale

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

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'Étape 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



Lundi



Mardi



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

Trempe-moi
dans le fromage
d'Ardèche !



Mercredi

Saucisse du Nord Isère

Haricots blancs à la tomate

Petit suisse nature BIO

Pêche HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Brioche à la tomate et au basilic



Jeudi



Melon

Petit colin label MSC sauce au citron

Epinards BIO béchamel

Cake à la banane de l'Étape Gourmande

Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande

Alternatif : Boulettes de blé

Vendredi

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



Lundi

Menu 100 % **FRAÎCHEUR**

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

Mardi

Menu **ALTERNATIF**

Rougail végétal
Riz
Tomme du Châtelard d'Eydoche
Compote BIO

Mercredi



Menu 100% **JO** relais des océans



Melon BIO
Calamars des océans
Cœur de blé niçois à la tomate
Yaourt HVE de Theys
Alternatif : Beignets de fromage

Jeudi

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

Vendredi

Menu de la symphonie **0 GASPI**

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



ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
quiches, pizzas,
croissants et
rigolos !



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 24 au 30 juin 2024



Menu Alternatif du Soleil

Lundi

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

Mardi

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

Mercredi

Salade de coleslaw
Sauté de volaille française au curry
Courgettes BIO de Bernard Gabelle
Brownie
Alternatif : Tarte au fromage

Jeudi

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

Menu **ALTERNATIF**

Vendredi

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

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

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

Menu 100 % JO la flamme à Paris



Mercredi



Melon
Saucisse du Nord Isère
Lentilles BIO à la dijonnaise
Oeuf à la neige
& sa crème anglaise
Alternatif : Galettes de légumes

Jeudi

Salade verte HVE de chez Baptiste Lemoine
Haut de cuisse de poulet français sauce à l'estragon
Ratatouille du Chef
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 !

