

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.





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 ?





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

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



1,5 LITRES
d'eau par JOUR.

Menu 0 GASPI

Jeudi

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
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
Alternatif : Pavé végétal

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



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

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



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

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



Menus thème 100 % du 27 mai au 2 juin 2024



Lundi

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

Mardi

Menu ALTERNATIF
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

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



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
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

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ 

Conseils J.O.



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

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



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 !



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



5 FRUITS et LÉGUMES
par JOUR.



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

Menu
0 GASPI
assiette
blanche

Conseils J.O.



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



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
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



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

Production de
quiches, pizzas,
croissants et
rigolos !





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
Bournette **du Vercors**
Nectarine HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Pavé végétal

**Menu
Alternatif
du
Soleil**

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ 

Conseils J.O.



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
Compote
Alternatif : Boulettes au sarrasin & aux lentilles



Vendredi

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

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.

*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



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 %
froid de fin
d'année

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



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
Cake à la noisette de l'Étape Gourmande
Alternatif : Mini-quenelles à la crème

1-2-3
PARTEZ
Bonnes
Vacances!

et à l'année
prochaine.

Vendredi

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


Menu 100 % FRAÎCHEUR & 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.

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

