



LUNDI

Menu Alternatif

Macédoine & persil

Chili sin carne

Riz

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait (38)

Compote de pommes & poires HVE de la Ferme des Cerises (38)



MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette

Palette de porc (38) aux oignons de l'Hermitail à Livron (26)

Beignets de légumes

Yaourt

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon (26)

Alternatif : Haricots blancs à la tomate

Qui sera
couronné
roi ou reine
pour la **journée** ?



JEUDI

Epiphanie

Salade de chou blanc

Filet de poisson MSC meunière

Epinards en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait (38)

Galette des Rois de l'Etape Gourmande (38)

Alternatif : Oeufs durs

VENDREDI

Salade verte

Boulettes de bœuf de chez Carrel (38) sauce au poivre

Ecrasé de pommes de terre HVE de Gillonnay (38)

Fromage blanc de chez Gérentes (43)

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou (38)

Alternatif : Pané blé tomate mozzarella



LUNDI

Salade de pépinettes

pépinettes, maïs, vinaigrette, mayonnaise, échalotte, persil.

Filet de poulet français au jus

Brocolis en béchamel

Yaourt

Crème dessert de chez Collet⁽⁴²⁾

Alternatif : Nuggets de blé



MARDI

Menu Alternatif

Taboulé du Chef !

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Oeufs brouillés

Petits pois au jus

Petit suisse aux fruits

Clémentine

Le
piment d'espelette est
un piment **doux**
cultivé dans le **pays Basque**.



JEUDI

Menu spécial épices

Crêpe au fromage

Daube de bœuf de chez Carrel⁽³⁸⁾ aux épices

Purée de potimarron HVE de chez Baptiste Lemoine⁽³⁸⁾

Fromage au Piment d'Espelette de chez Papilles d'Ardèche⁽⁰⁷⁾

Cake aux épices de l'Etape Gourmande⁽³⁸⁾

Pain aux herbes de l'Etape Gourmande⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes sarrasin lentilles

VENDREDI

à la Montagne

Salade verte

Croziflette

aux crozets semi-complets de l'Atelier de Niermont⁽⁰¹⁾

Fromage blanc

Poire HVE de Moras-en-Valloire⁽²⁶⁾

Alternatif : Croziflette végétale

épices et aromates



LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

Macédoine & persil

Saucisse du Nord Isère⁽³⁸⁾

Riz niçois du Soleil

Petit suisse aux fruits colorés

Fruits au sirop Arlequin

Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande⁽³⁸⁾

Alternatif : Pavé maraîcher



MARDI

Carottes HVE de chez Denis Chardon⁽³⁸⁾ râpées

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille

Rösti

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait⁽³⁸⁾

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon⁽²⁶⁾

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

La
lentille corail est une
légumineuse
cultivée dès la
préhistoire.



JEUDI

Menu Alternatif

Mâche

Pennes

sauce lentilles corail

Yaourt à la châtaigne de chez Collet⁽⁴²⁾

Compote

VENDREDI

Salade de cœur de blé

Cœur de blé, tomate, vinaigrette, mayonnaise, persil, échalote

Sauté de volaille française au jus

Chou-fleur en persillade

Saint-Marcellin IGP⁽⁷³⁾

Cake aux pépites de chocolat Gourmand⁽³⁸⁾

Alternatif : Omelette

LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
 Filet de **Merlu label MSC** au citron
 Epinards en béchamel
 Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
 Clémentine
 Alternatif : Tortilla



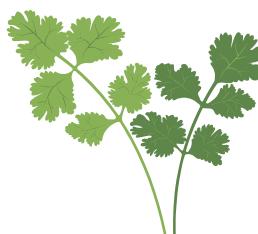
MARDI

Betteraves
 Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonay ⁽³⁸⁾ ↗
 Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

Napper les pommes de terre avec la sauce.

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

La coriandre
 est utilisée comme
herbe aromatique
 depuis l'époque
 médiévale.



JEUDI

Spécial Couscous
 Salade verte
 Couscous au poulet français
 Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Couscous aux pois chiches

VENDREDI

Taboulé
 semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
 Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
 Haricots verts en persillade
 Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Cake au citron BIO de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Feuilleté au fromage

LUNDI

Chandeleur

Coleslaw

Crêpe jambon français & fromage

Ratatouille aux courgettes BIO d'Agnin (38)

Yaourt à la banane de chez Collet (42)

Crêpe au chocolat

Alternatif : Crêpe au fromage



MARDI

Salade Napoli

Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette, ail, persil.

Blanquette de poisson MSC

Carottes HVE (38) en persillade

Meule de Savoie (73)

Pomme BIO de la Coccinelle (38)

Alternatif : Flageolets au jus

Les
crêpes
symbolisent le **soleil**,
et le **retour** des
beaux jours.



JEUDI

Menu Alternatif et local

Salade endives de Saint-Hilaire-de-la-Côte (38)

Raviolis ail des ours BIO de Saint Jean (26)

en sauce crème

Tomme de Yenne (73)

Cake nature de l'Etape Gourmande (38)

VENDREDI

Salade verte

Sauté de porc de chez Carrel (38) au jus

Gratin dauphinois aux pommes de terre HVE de Gillonnay (38)

Fromage blanc

Compote de pommes HVE de Bougé-Chambalud (38)

Alternatif : Dahl de lentilles