

# 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**  
**Petit suisse nature BIO**  
**Cake pépites chocolat BIO Gourmand**

Lundi

**Salade verte label HVE de Jarcieu**  
**Rougail saucisse français**  
**Riz**  
**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**  
**Carré du Trièves HVE de la laiterie du Montaignille.**  
**Orange**  
*Alternatif : Pavé végétal*

Vendredi

**Taboulé**  
**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 HVE 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 label HVE 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  
Petit suisse nature  
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**

**Tomates cerises HVE** de chez Figuet  
Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
Fromage blanc nature  
**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](http://www.guillaud-traiteur.com)



# Menus thème 100 % du 20 au 26 mai 2024



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

Lundi

Menu  
100 %  
LOCAL

Mardi

Salade coleslaw  
Filet de **poisson label MSC** aux épices  
Cœur de blé asiatique  
Yaourt nature  
Flan à la vanille nappé de caramel  
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  
Compote

Menu 100 % **LOCAL**

Vendredi

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Boulettes de bœuf d'Hières-sur-Ambry  
Ecrasé de **potatoes de terre HVE 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 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



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  
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 Fruitiers Dauphinois,  
à Chanas dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://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  
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  
*Alternatif : Paëlla aux légumes*

# Menu spécial Paëlla

## 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

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

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](http://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 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 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



Vendredi

Concombre au fromage blanc

Steak haché au jus **de notre région**

Haricots verts & **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  
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

Mardi

## Menu **ALTERNATIF**

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

Menu  
**0 GASPI**  
assiette  
blanche

## **MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**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

Vendredi

## Menu de la symphonie **0 GASPI**

**Salade verte vivace** label HVE de Jarcieu  
Pennes 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



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*

## 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  
Carré de l'Est  
Compote  
*Alternatif : Boulettes au sarrasin & aux lentilles*

### Menu **ALTERNATIF**

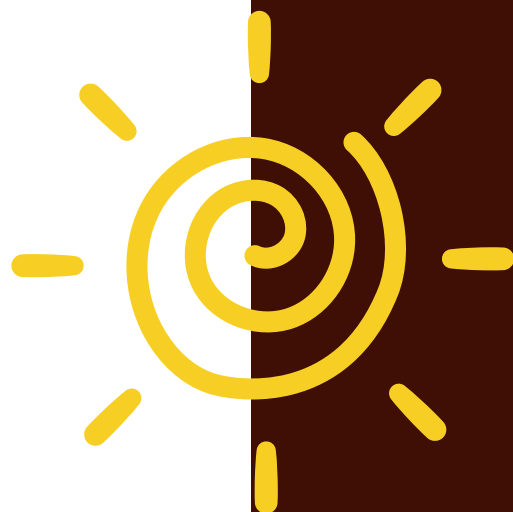
Vendredi

**Salade Verte HVE de Jarcieu**  
Couscous de légumes  
Semoule  
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



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  
Pastèque  
*Alternatif : Aiguillettes de blé*

Mardi

Macédoine  
Blanquette de **poisson label MSC**  
Tagliatelles 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**  
Petit suisse aux fruits  
Cake à la noisette **de l'Étape 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

1-2-3  
**PARTEZ**  
Bonnes  
Vacances!

et à l'année  
prochaine.



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 !

