

Menus thème 100 % du 8 au 14 janvier 2024

Menu **ALTERNATIF**

Lundi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Couscous de légumes
& Semoule
Fromage blanc nature
Clémentine

Mardi

Coleslaw
Nugget's de poulet français
Pommes noisettes
Tomme grise **de nos montagnes**
Crème dessert à la vanille

Pendant l'**EPIPHANIE**, les Romains célébraient les Saturnales en référence au roi Saturne où tous les hommes étaient égaux et heureux : **plus de maître, plus d'esclaves** ! On partageait un gâteau avec **une fève** pour élire le roi d'un jour où tout était permis.



Jeudi

Menu 100% **ROIS & REINES**

Macédoine
Merlu label MSC sauce citron
Petits pois
Yaourt à la myrtille **de chez Collet**
Galette des rois



Menu 100% **BIO**

Vendredi

Betteraves BIO
Coquillettes BIO à la bolognaise BIO
Egréné de boeuf régional
Carré du Trièves BIO
Pomme Juliet BIO de la Coccinelle



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menus 100 % Epiphanie & BIO

ZOOM

sur nos

partenaires

LOCAUX

Producteur de
fraise, tomate,
noix, concombre,
framboise, pomme.



LA COCCINELLE

à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.

Menus thème 100 % du 15 au 21 janvier 2024

Lundi

Salade de **pommes de terre HVE (38)** mimosa
Filet de **colin label MSC** sauce curry
Haricots verts
Bournette **du Vercors**
Poire label HVE de la Valloire

Menu **ALTERNATIF**

Mardi

Velouté de lentilles au cumin
Raviolis emmental basilic BIO de Saint Jean
à la sauce tomate
Fromage blanc nature
Clémentine

Je consomme **LOCAL**, pour manger des produits frais de saison : je profite ainsi du savoir faire **des producteurs de ma région** en préservant l'environnement tout en limitant mon empreinte carbone. **MERCI POUR LA PLANÈTE !**



Jeudi

Menu 100% **LOCAL**

Chou-fleur label HVE mimosa
Sauté de porc de **chez Carrel** au jus
Potimarron BIO de Jarciou en béchamel
Saint Marcellin IGP des fromagers de Saint Colombe
Cake à la poire de l'Etape Gourmande

Vendredi

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine
Haut de cuisse de poulet région du goût au thym
Riz safrané
Petit suisse aux fruits
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu 100 % LOCAL

ZOOM sur nos partenaires **LOCAUX**

Producteur de
salade plein champ,
potimarron,
chou-fleur,
épinards, mâche,
tomate, melon,
fraises, pastèque.



Les Jardins de Champagne, Baptiste Lemoine,
à Jarciou dans l'Isère.



Manger, bouger, c'est bon pour la santé !

Menus thème 100 % du 22 au 28 janvier 2024

Menu **ALTERNATIF**

Lundi

Salade Vénitienne
Rigolo au fromage de Rives
Epinards en béchamel
Yaourt
Kiwi label HVE de la Drôme

Menu 100% **MONTAGNE**

Mardi

Salade de Chou kouki
Tartiflette recette traditionnelle
Yaourt BIO du GAEC Lagrange à Léoncel (26)
Lunettes à la myrtille Maison Jacquemart

Les **ALPES**, sont une jeune chaîne de montagne de 100 millions d'années formée par plissement entre le rapprochement tectonique des plaques entre l'Afrique et l'Europe. **Préserve sa faune et sa flore et ne jette pas tes déchets !**



Jeudi

Taboulé
Filet de **poisson label MSC** meunière
Dés savoureux de **courgettes label HVE** à la tomate
Fromage de chez **Papilles d'Ardèche** à tartiner
Orange

Vendredi

Salade d'endives
Pennes
à la carbonara viande française
& dés d'emmental à disperser
selon vos envies en salade ou dans les pâtes
Gâteau au chocolat & aux noix **Gourmand**

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



LA MAISON JACQUEMART
à Romans-sur-Isère.

«Le Jacquemart est un petit automate marteleur, il frappe une cloche avec son marteau pour indiquer l'heure au village.»



Menu
100 %
Montagne



Menus thème 100 % du 29 janvier au 4 février 2024

Lundi

Salade verte HVE des Jardins de Champagne
Blanquette de colin MSC aux petits légumes
Riz
Fromage blanc
Gâteau de Savoie de l'Etape Gourmande

Mardi

Salade de pépinettes au thon label MSC
Sauté de porc de chez Carrel à la moutarde
Purée de navets et pommes de terre HVE (38)
Yaourt à la châtaigne de chez Collet
Orange

Charade de la CHANDELEUR :
Le maître ou la maîtresse écrivait avec mon premier
Mon second est le contraire de beaucoup
Mon tout se déguste à la Chandeleur !



Jeudi

Menu 0 gaspi, 100% LOCAL & ALTERNATIF

Carottes HVE râpées de chez Denis Chardon
Gratin de crozets BIO de chez Alpina Savoie
au potimarron BIO de chez Baptiste Lemoine
Faisselle du GAEC des Essarts
Compote de pommes HVE de chez Luc Armanet

Menu 100% CHANDELEUR

Vendredi

Macédoine
Filet de poulet français sauce au safran
Chou-fleur label HVE de Jarcieu
Petit suisse aux fruits
Crêpe sucrée pour la Chandeleur

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu
100 %
Chandeleur

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur d'oeuf
plein air liquide,
BIO ou coquille.

L'OEUF DES COLLINES des Frères Deroux,
à Arthémonay dans la Drôme.



Menus thème 100 % du 5 au 11 février 2024



Menu 100 % BIO

Lundi

Menu **ALTERNATIF**

Salade verte label HVE de Jarcieu
Lasagnes
à la Ricotta et aux épinards
Petit suisse
Compote

Mardi

Menu 100% **BIO & ALTERNATIF**

Betteraves BIO
Quenelles BIO aux petits légumes
Riz BIO
Yaourt BIO du GAEC Lagrange dans le Vercors
Pomme Juliet BIO de l'Isère

Dans une vie **biotiful**, je préserve les sols, les insectes, les animaux et les circuits courts. Je **composte**, je mange les **fruits avec la peau**, les animaux sont dehors et les insectes sont utiles aux cultures...**faites place à la nature !**



Jeudi

Coleslaw
Goulash de bœuf de chez Carrel
Semoule
Buchette
Cake aux pépites de chocolat Gourmand

Vendredi

Salade d'endives
Saucisse du Nord Isère
Lentilles à la dijonnaise
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Kiwi label HVE de chez Savajols

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Avec le lait du Vercors, fabrique les bournettes, raclette, meule, vercorais, St Marcellin, St Félicien, le bleu du Vercors Sassenage...



VERCORS LAIT, laiterie et fromagerie,
à Villard-de-Lans dans l'Isère.



Menus thème 100 % du 12 au 18 février 2024



Menu 100 % TRILOGIE

Nous vous
souhaitons
de Belles
Vacances
d'Hiver !

Lundi



Menu 100% NOUVEL AN CHINOIS

Carottes râpées
Boulettes de bœuf de chez Carrel au caramel
Nouilles chinoises aux petits légumes
Petit suisse aux fruits
Cake aux litchis de l'Etape Gourmande

Menu 100% MARDI GRAS

Salade de chou kouki
Filet de poulet français au curry
Beignets de brocolis
Yaourt à la framboise de notre région
Beignet de chocolat spécial mardi gras



Pour **MARDIGRAS**, amusez-vous avec vos SUPER POUVOIRS pour combattre les méchants et défendre les plus faibles dans un **esprit de joie et de fraternité** ...Le **RESPECT** des règles et des êtres vivants **est une valeur fondamentale** !



Jeudi

Salade de lentilles aux petits légumes
Jambon braisé du Nord Isère
Potimarron BIO crémé
Meule de Savoie de la dent du chat
Poire label HVE de la valloire
Pain aux raisins de l'Etape Gourmande

Menu ALTERNATIF

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine
Chili sin carné
Riz
Fromage blanc
Compote

Vendredi

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



A vos appareils, partagez vos plus
belles photos des repas trilogie.

A envoyer à communication@guillaud-traiteur.com

