

# Menus thème 100 % du 29 avril au 5 mai 2024



## Menu 100% **ALTERNATIF & BIO**

Lundi

Carottes râpées **BIO** de la Drôme  
Pennes **BIO**  
Sauce lentilles corail **BIO**  
Petit suisse nature **BIO**  
Cake pépites chocolat **BIO** Gourmand

Mardi

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Rougail saucisse français  
Riz  
Yaourt nature  
Compote de **pommes HVE la ferme des Cerises (38)**

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

Vendredi

Taboulé  
Sauté de poulet français à la moutarde  
Beignets de légumes  
Fromage blanc de **chez Gérentes**  
Mousse au chocolat

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**

**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**

**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

**Mardi**

Salade de pépinettes  
Cordon bleu  
Haricots verts  
Petit suisse nature  
Fruit  
*Pain aux céréales de l'Etape Gourmande*

## 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

## 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)







**Menu**  
**100 %**  
**LOCAL**

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

**Lundi**

**Mardi**

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

**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 HVE de l'Ardèche**  
Tomme du Châtelard d'Eydoche  
Fraises label HVE de Bougé-Chambalud

**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.

# 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

Mardi

Menu **ALTERNATIF**  
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

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

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 Fruitières Dauphinoises,  
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

Menu spécial **PAËLLA**

Mardi

**Salade verte HVE de Jarcieu**

Paëlla au poulet français  
Tomme de Yenne  
Compote

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

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*

Trempe-moi  
dans le fromage  
d'Ardèche!



## MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**5** FRUITS et LÉGUMES  
par JOUR.

Jeudi

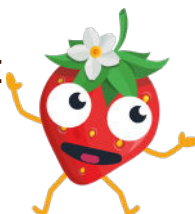


Melon  
**Petit colin label MSC** sauce au citron  
Epinards béchamel  
Yaourt à la framboise **de la ferme Collet**  
Cake à la banane **de l'Étape Gourmande**  
*Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande*



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**



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



## 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

Lundi

## Menu **ALTERNATIF**

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

Mardi

Menu  
**0 GASPI**  
assiette  
blanche

## **MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**1** petite quantité par  
JOUR d'HUILE DE colza,  
olive ou noix.

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

Jeudi

## 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

Vendredi



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

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

## 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

### Menu **ALTERNATIF**

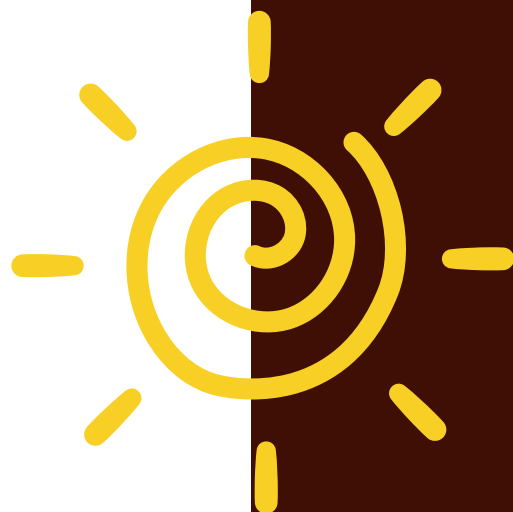
Vendredi

**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

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

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'Etape Gourmande

Vendredi

Menu 100 % **FRAÎCHEUR & ALTERNATIF**  
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 !

