



## 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)

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)

## 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)



## 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<sup>(42)</sup>



## 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<sup>(38)</sup> aux épices  
Purée de potimarron HVE de chez Baptiste Lemoine<sup>(38)</sup>  
Fromage au Piment d'Espelette de chez Papilles d'Ardèche<sup>(07)</sup>  
Cake aux épices de l'Etape Gourmande<sup>(38)</sup>  
Pain aux herbes de l'Etape Gourmande<sup>(38)</sup>

## VENDREDI

### à la Montagne

- Salade verte  
Croziflette  
aux crozets semi-complets de l'Atelier de Niermont<sup>(01)</sup>  
Fromage blanc  
Poire HVE de Moras-en-Valloire<sup>(26)</sup>



### LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

Macédoine & persil

Saucisse du Nord Isère<sup>(38)</sup>

Riz niçois du Soleil

Petit suisse aux fruits colorés

Fruits au sirop Arlequin

Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande<sup>(38)</sup>



### MARDI

Carottes HVE de chez Denis Chardon<sup>(38)</sup> râpées

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille

Rösti

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait<sup>(38)</sup>

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon<sup>(26)</sup>

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<sup>(42)</sup>

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<sup>(73)</sup>**

Cake aux pépites de chocolat Gourmand<sup>(38)</sup>



## LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette  
Filet de **Merlu label MSC** au citron  
Epinards en béchamel  
Tomme du Châtelard <sup>(38)</sup>  
Clémentine

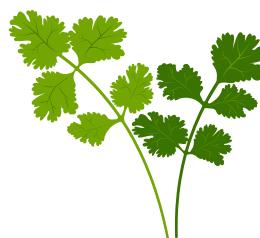


## MARDI

Betteraves  
Saucisse au chou de chez Carrel <sup>(38)</sup>  
**Pommes de terre HVE** de Gillonay <sup>(38)</sup>  
Sauce fromage blanc & herbes  
**Compote BIO**

Napper les pommes de terre avec la sauce.

**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** <sup>(26)</sup>  
**Poire HVE de la Valloire** <sup>(26)</sup>

## VENDREDI

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

## LUNDI

Chandeleur

Coleslaw

Crêpe jambon français & fromage

Ratatouille aux courgettes BIO d'Agnin<sup>(38)</sup>

Yaourt à la banane de chez Collet<sup>(42)</sup>

Crêpe au chocolat



## MARDI

Salade Napoli

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

Blanquette de poisson MSC

Carottes HVE<sup>(38)</sup> en persillade

Meule de Savoie<sup>(73)</sup>

Pomme BIO de la Coccinelle<sup>(38)</sup>

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



## JEUDI

Menu Alternatif et local

Salade endives de Saint-Hilaire-de-la-Côte<sup>(38)</sup>

Raviolis ail des ours BIO de Saint Jean<sup>(26)</sup>

en sauce crème

Tomme de Yenne<sup>(73)</sup>

Cake nature de l'Etape Gourmande<sup>(38)</sup>

## VENDREDI

Salade verte

Sauté de porc de chez Carrel<sup>(38)</sup> au jus

Gratin dauphinois aux pommes de terre HVE de Gillonnay<sup>(38)</sup>

Fromage blanc

Compote de pommes HVE de Bougé-Chambalud<sup>(38)</sup>