



Menu des Couleurs

du 6 au 12 janvier 2025



Lundi

Menu Alternatif

Salade de **pommes de terre BIO** rosa ⁽³⁸⁾
Pizza BIO au fromage de **Rives** ⁽³⁸⁾
 Petits pois au jus
Pomme HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Mardi

Blanquette de **poisson MSC** aux petits légumes
Semoule BIO
 Coulommiers
 Orange
 Alternatif : Blanquette de légumes

Mercredi

Salade de perles légumières
 Haut de cuisse de poulet français
Haricots verts BIO
 Petit suisse nature
 Alternatif : Omelette

Jeudi

Menu Salamandre

Salade d'endives
 Saucisse **du Nord Isère** à la sauce Royale
Chou-fleur HVE de Jarcieu ⁽³⁸⁾ en béchamel
 Galette des Rois
 Alternatif : Quenelles à la sauce tomate



Vendredi

Salade Verte
 Bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾ en bourguignon
Coquillettes BIO
 Mandarine
 Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail



Bon Appétit !



Quel Roi de France avait pris pour emblème la Salamandre ?



Alerte, je suis en voie de disparition : écrasée sur les routes, moins de zones humides, et mes larves sont mangées par les poissons introduits par l'homme.

Le département de l'**Isère** et la région **AURA** investissent pour ma protection. Roulez doucement sur les routes !

En savoir plus....

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 contiennent des **allergènes** majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

Le Roi François 1^{er} avait comme devise « Je nourris le bon et j'éteins le mauvais ». Elle reflétait la légende de la salamandre qui pouvait éteindre le feu.



Menu des Couleurs

du 13 au 19 Janvier 2025



Lundi

Menu Alternatif

Chili sin carné

Riz BIO

Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾

Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Mardi

Taboulé

Filet de poisson MSC meunière

Epinards BIO en béchamel

Compote

Alternatif : Pavé végétal

Mercredi

Menu Italien

Coleslaw

Tagliatelles de Saint Jean ⁽²⁶⁾

à la bolognaise boeuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾

Crème dessert du Mont Aiguille ⁽³⁸⁾

Alternatif : Tagliatelles sauce aux légumes

Jeudi

Menu Montagnard

Salade verte

Tartiflette traditionnelle

aux pommes de terre HVE de Gillonnay ⁽³⁸⁾

Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾

Orange

Alternatif : Tartiflette végétale

Vendredi

Sauté de volaille française aux herbes

Carottes HVE de St Prim ⁽³⁸⁾ braisées

Carré du Trièves BIO du Mont Aiguille ⁽³⁸⁾

Cake à la myrtille de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes au sarrasin et aux lentilles





Menu des Couleurs

du 20 au 26 janvier 2025



Lundi

Alternatif Loup Gris

Salade de lentilles & ciboulette
Raviolis BIO aux champignons et à l'ail des ours ⁽²⁶⁾ en sauce grise
 Yaourt nature **de chez Collet** ⁽⁴²⁾
 & Copeaux de chocolat façon **Stracciatella**

←
À saupoudrer sur le yaourt.

Mardi

Menu Local AURA

Salade de **pommes de terre BIO** ⁽³⁸⁾ Piémontaise
 Rôti de porc **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾ aux 2 moutardes
Courgettes HVE ⁽³⁸⁾ au fromage **d'Ardèche** ⁽⁰⁷⁾
Kiwi HVE de la Vallée du Rhône ⁽²⁶⁾
 Alternatif : Omelette

Mercredi

Salade Vénitienne
 Cordon bleu **viande française**
Brocolis BIO en persillade
 Orange
 Alternatif : Pané à la tomate et à la mozzarella

Jeudi

Boulettes de bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾
 Riz safrané
Saint Marcellin IGP BIO ⁽³⁸⁾
 Compote
 Alternatif : Tomate farcie végétale

Vendredi

Menu Multicolore
 Salade de chou rouge
Poisson label MSC aux céréales
Petits pois & carottes BIO
 Gâteau aux pralines **de l'Etape Gourmande**
 Alternatif : Boulettes de blé

Que mange le loup ?
 Connais-tu des contes
 avec des loups célèbres ?

Un indice, je suis carnivore.



Bon Appétit !



Menu des Couleurs

du 27 janvier au 2 février 2025



Lundi

Salade Napoli
 Petit colin MSC à l'estragon
 Chou-fleur BIO en béchamel
 Purée de Pommes HVE de la ferme des cerises ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Tarte au fromage

Mardi

Menu alternatif
 Salade d'endives
 Murçon Matheysin de chez Motte viandes ⁽³⁸⁾
 Pommes de terre HVE ⁽³⁸⁾ en persillade
 Fromage blanc nature BIO
 Alternatif : Galettes de légumes

À trancher et à déguster trempé dans le fromage blanc.

Mercredi

Menu Multicolore

Taboulé
 Steak haché du Nord Isère ⁽³⁸⁾ au jus
 Ratatouille du Chef
 Pomme BIO de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Pavé végétal

Jeudi

Menu Alternatif

Quenelles à la sauce tomate & aux olives
 Haricots verts BIO
 Tomme de Yenne ⁽⁷³⁾
 Kiwi HVE de la Vallée du Rhône ⁽²⁶⁾

Vendredi

Menu Serpent Vert



Salade Verte
 Nems à la volaille française
 Riz cantonais
 Cake BIO aux litchis de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
 Pain aux herbes de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Samoussas de légumes



Selon l'astrologie chinoise, le Serpent est le signe de la sagesse et de la maturité d'esprit.



Bon Appétit !



Connais-tu des noms de serpents et que mangent-ils ?

Un indice, je suis carnivore.





Menu des Couleurs



du 3 au 9 février 2025

Lundi

Menu Chandeleur

Betteraves BIO

Crêpe bretonne garnie avec du Poulet français, de la béchamel & des champignons

Fromage râpé

Orange

Alternatif : Crêpe béchamel, fromage, champignons

Mercredi

Menu des Lumières

Salade de Pépinettes

Sauté de volaille française

Purée de potimarron BIO ⁽³⁸⁾

Compote BIO

Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

Mardi

Salade d'endives

Blanquette de poisson label MSC

Semoule BIO

Fromage blanc de chez Gérentes ⁽⁴³⁾

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

Jeudi

Carottes HVE ⁽³⁸⁾ râpées

Croziflette BIO

Traditionnelle

Pomme BIO de la Vallée du Rhône ⁽³⁸⁾

Alternatif : Croziflette végétale

Vendredi

Menu Alternatif

Oeufs brouillés

Epinards BIO en béchamel

Coulommiers

Cake au pépites chocolat Gourmand ⁽³⁸⁾

Bon Appétit !





Menu des Couleurs

du 10 au 16 février 2025



Lundi

Moules au curry

Pennes BIO

Tomme **du Châtelard** ⁽³⁸⁾

Kiwi HVE **de la Drôme** ⁽²⁶⁾

Alternatif : Pennes sauce aux lentilles corail

Mardi

Salade de coeur de blé à la Provençale

Saucisse au fromage **de Savoie** ⁽³⁸⁾

Haricots verts BIO

Purée de **Pommes HVE** de la ferme des cerises ⁽³⁸⁾

Alternatif : Omelette

Mercredi

Menu Dauphinois

Coleslaw

Haut de cuisse de poulet français aux noix

Gratin **Dauphinois** ⁽³⁸⁾

Petit suisse nature BIO

Alternatif : Pavé végétal

Jeudi

Salade Verte

Bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾ façon Stroganov

Carottes BIO braisées **de la Drôme** ⁽²⁶⁾

Cake BIO nature **de l'Etape Gourmande** ⁽³⁸⁾

Alternatif : Feuilleté au fromage



Vendredi

Menu Alternatif Coeur Rose

Une histoire à 2, c'est toujours une petite

Salade de betteraves

Épicée comme le **Chili sin carne**

car je t'aime plus que le **Riz BIO** et les petits pois.

Avec la douceur du **Yaourt à la framboise** ⁽⁴²⁾

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



Bon Appétit !





Menu des Couleurs



du 17 au 23 février 2025

Lundi

Salade de **pommes de terre** & haricots verts
Filet de **poisson MSC** meunière
Potimarron BIO ⁽³⁸⁾ en béchamel
Fromage blanc **de chez Gérentes** ⁽⁴³⁾
Alternatif : Crêpe au fromage

Mardi

Menu Alternatif
Couscous de légumes
& **Semoule BIO**
Tomme **de nos montagnes** ⁽⁴³⁾
Compote BIO

Mercredi

Jambon français braisé
Lentilles **de Thodure** ⁽³⁸⁾ à la dijonnaise
Yaourt **des 3 Hameaux** ⁽³⁸⁾
Orange
Alternatif : Pavé maraîcher

Jeudi

Salade Napoli
Cordon bleu **viande française**
Ratatouille aux légumes **de notre région**
Pomme BIO de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾
Alternatif : Falafels BIO de Sassenage

Vendredi

Menu d'Hiver
Salade Verte
Tartiflette **de Savoie**
aux **pommes de terre BIO de Thodure** ⁽³⁸⁾
Gâteau de Savoie **Gourmand** ⁽³⁸⁾
Alternatif : Tartiflette végétale

Bon Appétit !



JEUDI
9 JANVIER
2025

Longévité
20 ans

Taille
15 cm

Poids
30 g

SALAMANDRE
TACHETÉE
SALAMANDRE
TACHETÉE
SALAMANDRE
TACHETÉE



A m p h i b i e n
nocture on me trouve dans les forêts fraîches et humides et à proximité de points d'eau.

Menacée par la disparition des **zones humides**, **fragmentation des habitats**, **pollution** des eaux des sites de reproduction, mortalité sur les **axes routiers** et l'arrivée d'un **champignon pathogène** asiatique très contagieux.

En savoir plus...

QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Je me nourris d'insectes, lombrics, limaces, araignées, myriapodes. J'ai une démarche pataude et j'ai la particularité de pouvoir régénérer des parties perdues ou blessées de mon corps très rapidement et de me défendre par la sécrétion d'une neurotoxine, le samandarin. Mes prédateurs sont le hérisson et la couleuvre à collier.

- ESPÈCE PROTÉGÉE - MESURES PRÉVENTIVES PRISES EN ISÈRE ET RÉGION AURA -

Protégée
depuis
1976
Danger!!

LUNDI

20 janvier

2025

Longévité
16 ans

Taille
76 cm

Poids
38 kg

LOUP
GRIS
LOUP
GRIS
LOUP
GRIS
LOUP
GRIS



En décembre 2024, l'UE vient de **rérograder mon statut de protection**. Ce **nouveau recul écologique** pause la question :

Est-ce que l'homme peut réapprendre à coexister avec la faune sauvage ?

En rayons l'effondrement du vivant et de la biodiversité.

D'autres espèces comme l'ours, le lynx ou le cormoran risquent de connaître le même sort.

QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Le loup chasse seul ou en meute. Ces proies sont de tailles très diverses, allant de la souris au cerf, en passant par le chevreuil, le lièvre, le lapin, la marmotte, le renard, les oiseaux ou même les reptiles et batraciens.

- CANIS LUPUS LUPUS EST UNE ESPÈCE DE CANIDÉS REGROUPANT LES LOUPS, LES CHIENS ET LES DINGOS. ANIMAL SOCIAL VIVANT EN MEUTE -

Protégée
depuis
1982
Danger!!

VENDREDI

31 janvier

2025

Longévité
25 ans

Taille
90 cm

Poids
250 g

SERPENT VERT

SERPENT VERT

SERPENT VERT

SERPENT VERT



Les serpents m u e n t généralement deux à trois fois par an. Ils n'ont pas le sang froid, leur température varie avec celle de leur environnement.

En apprenant à les connaître, vous vous affranchirez de la peur des serpents et vous chercherez même à les protéger.

Ne confondez pas le serpent et l'orvet : l'orvet est un lézard sans pattes.

Seule la vipère a du venin, en cas de morsure, il faut se rendre calmement à l'hôpital.

QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

La couleuvre vipérine se nourrit principalement de proies aquatiques, essentiellement des poissons, mais aussi des amphibiens. La Vipère aspic mange des mulots, campagnols, musaraigne, taupe...mais aussi de lézards, petits oiseaux, et rarement des amphibiens.

- L'ENSEMBLE DES SERPENTS SONT PROTÉGÉS EN FRANCE -
- IL EST INTERDIT DE LES TUER, CAPTURER OU DÉRANGER -

Protégés
depuis
2021

Danger!!