

LUNDI

Menu Alternatif & BIO

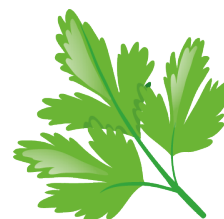
Betteraves BIO

Raviolis BIO à l'ail des ours de Saint Jean ⁽²⁶⁾

sauce crème

Saint Marcellin BIO de chez Vercors lait ⁽³⁸⁾

Pomme BIO de chez la Coccinelle ⁽³⁸⁾



MARDI

Menu en herbes

Salade de **pommes de terre HVE** ⁽³⁸⁾ & ciboulette

Rôti de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la diable

Haricots verts BIO cuisinés à l'ail & au persil

Kiwi de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Pain aux herbes de Provence de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Falafels BIO de Sassenage

MERCREDI

Coleslaw

Escalope viennoise viande française

Ecrasé de **pommes de terre** de Gillonnay ⁽³⁸⁾

Yaourt nature de Theys ⁽³⁸⁾

Alternatif : Pané de blé, tomate & mozzarella

**Herbes
de Provence**
romarin, origan,
Sariette, Thym.

JEUDI

Salade verte

Emincé de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux champignons

Coquillettes BIO

Purée de **poires HVE** de le ferme des cerises ⁽³⁸⁾

Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail



VENDREDI

Filet de **colin label MSC** meunière

Chou-fleur de la Drôme en béchamel

Buche crémeuse du Mézenc ⁽⁴³⁾

Cake à la banane de l'Etape gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

LUNDI

Taboulé du Chef !

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**

Sauté de poulet de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾ au jus

Epinards en béchamel

Compote de pommes BIO

Alternatif : Oeufs durs



MARDI

Menu Alternatif oriental

Couscous de légumes à la **coriandre** & pois chiches

Semoule BIO

Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾

Orange

MERCREDI

Découvrons l'Aneth

Colin label MSC sauce à l'aneth

Riz BIO

Petit suisse nature

Kiwi de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Rougail aux haricots

La **Musaka**
vient des **Balkans**.
A l'origine à base de
viande de **mouton**
& de **pommes**
de **terre**.

JEUDI

Salade verte

Calamars à la Romaine

Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ en persillade

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

Alternatif : Beignets au fromage

VENDREDI

Recette de Serbie

Chou kouki

Musaka égréné de boeuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾

& **pommes de terre BIO** de Thodure ⁽³⁸⁾

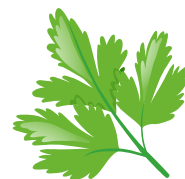
Yaourt BIO

Alternatif : Musaka végétale

LUNDI

Pizza BIO de Rives ⁽³⁸⁾ au fromage
Sauté de volaille de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾ aux noix.
Chou-fleur ⁽²⁶⁾ & brocolis en persillade
Orange

Alternatif : Omelette



MARDI

Macédoine

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, sel, moutarde, persil.

Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus

Pommes de terre HVE ⁽³⁸⁾ vapeur en persillade
& sauce au fromage blanc et au paprika fumé

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes sarrasin lentilles

MERCREDI

Salade verte

Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾

Petits pois BIO & carottes HVE ⁽³⁸⁾

Oeuf à la neige
& crème anglaise

Alternatif : Tortilla

La
pomme
sous toutes ses
formes à la
croque, en purée,
au four.

JEUDI

Menu Alternatif

Betteraves

Pennes BIO de Peaugres ⁽⁰⁷⁾

sauce aux lentilles corail

Cake nature de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

VENDREDI

Spécial poule au pot

Salade d'endives de Saint-Hilaire-la-Côte ⁽³⁸⁾

Poule au pot de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾

sauce suprême et son **riz BIO**

Purée de **pommes HVE** de Bougé-Chambalud ⁽³⁸⁾

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois



LUNDI

Menu Alternatif

Salade de lentilles & ciboulette
Roulé au fromage
Haricots verts BIO en persillade
Compote à la banane



MARDI

Menu Saint Patrick

Salade Napoli
Tortis 3 couleurs, maïs, vinaigrette, ail, persil.
Petit **colin label MSC** sauce au pesto
Beignets de brocolis
Kiwi de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Haricots blancs à la tomate



MERCREDI

Menu Dauphinois

Coleslaw
Steak haché de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus
Gratin dauphinois traditionnel
Meringue de chez Louvat ⁽³⁸⁾

Alternatif : Tomate farcie végétale

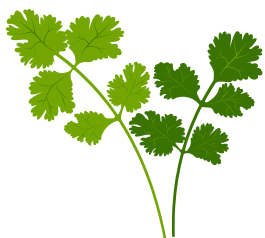
La
couleur verte
représente la nature,
la chance,
et la fertilité.

JEUDI

Spécial Couscous

Couscous au poulet de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾
Semoule BIO
Carré de l'Est
Orange

Alternatif : Couscous de pois chiches



VENDREDI

Carottes râpées BIO de Parnans ⁽²⁶⁾
Pâtes BIO de Peaugres ⁽⁰⁷⁾
à la Carbonara viande de porc française
Yaourt BIO du Léoncel ⁽²⁶⁾

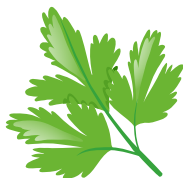
Alternatif : Pâtes sauce lentilles corail

LUNDI

Céleri en rémoulade
Emincé de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la Stroganof
Ecrasé de **pommes de terre BIO** ⁽³⁸⁾
Purée de **pommes HVE** de Bougé-Chambalud ⁽³⁸⁾
Alternatif : Dahl de lentilles



MARDI



Cordon bleu viande française
Petits pois BIO au jus
Buchette
Ananas au sirop
Alternatif : Mini quenelles en sauce blanche

MERCREDI

Menu procrastination & wrap
Carottes râpées BIO de Parnans ⁽²⁶⁾
Jambon blanc français & wrap
Chips
Fromage de chez papilles d'Ardèche ⁽⁰⁷⁾
Beignet au chocolat
Alternatif : Guacamole

**Le pain
aux graines est bon
pour l'équilibre
digestif.**

JEUDI

Salade verte
Haut de cuisse de poulet de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾
Gratin de **potimarron BIO** d'Agnin ⁽³⁸⁾
Cake aux noix de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Alternatif : Feuilleté au fromage

VENDREDI

Menu Alternatif
Houmous du Chef !
Lasagnes de légumes
Bournette du Vercors ⁽³⁸⁾
Pomme BIO de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Pain aux graines de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

LUNDI

Menu Alternatif

Salade de **lentilles BIO** & ciboulette
Raviolis aux 4 fromages de chez Saint Jean ⁽²⁶⁾
sauce au Basilic
Abricots secs



MARDI

Menu Western

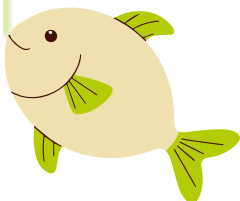
Macédoine
Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, sel, moutarde, persil.
Saucisse Toscane de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Potatoes
Sauce américaine
Pomme BIO de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Alternatif : Merguez végétale



MERCREDI

Menu à l'envers

Pamplemousse
Poisson MSC d'Avril aux céréales
Jardinière de légumes
Tomme blanche de chez Gérentes ⁽⁴³⁾
Alternatif : Crêpe au fromage



Le coing
est le fruit du
cognassier au
goût acidulé.

JEUDI

Chou rouge
Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Riz BIO
Cake aux pépites de chocolat ⁽³⁸⁾
Alternatif : Chili sin carne

VENDREDI

Concombres en vinaigrette
Petit colin MSC sauce aurore
Purée de **pommes de terre HVE** ⁽³⁸⁾ et navets
Compote de pommes & coings
Alternatif : Pavé végétal

