

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



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

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

Lundi

Rougail saucisse français  
**Riz BIO**  
Yaourt nature  
Compote de **pommes HVE la ferme des Cerises (38)**  
Alternatif : Rougail aux haricots rouges

Mardi



joli  
1er mai

Mercredi

Salade de perles légumières  
Steak haché de notre région  
Chou-fleur en béchamel  
**Orange BIO**  
Alternatif : Pavé végétal

Jeudi

**Taboulé BIO**  
Sauté de poulet français à la moutarde  
Beignets de légumes  
Fromage blanc de **chez Gérentes**  
Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

Vendredi

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.





Lundi

Salade verte label HVE de notre région  
Saucisse du Nord Isère  
Ecrasé de **pommes de terre BIO** d'Ardèche  
Yaourt nature de chez Collet  
*Alternatif : Aiguillettes de blé et carottes*

Mardi

Salade de lentilles & ciboulette  
Daube à la Provençale de notre région  
Brocolis à la crème  
**Pomme BIO** de l'Isère  
*Alternatif : Omelette*

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 ?





## Menu 0 GASPI

Lundi

**Coquillettes BIO** à la bolognaise  
Egréné de boeuf de chez Carrel  
**Carré du Trièves HVE du Mont Aiguille**  
Compote de poire  
*Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail*

Mardi

Salade de pépinettes  
Cordon bleu  
**Haricots verts BIO**  
Fruit  
*Pain aux céréales de l'Etape Gourmande*  
*Alternatif : Pavé fromager*

**MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**1,5** LITRES  
d'eau par JOUR.

Menu **0 GASPI**

Jeudi

Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
**Fromage blanc nature BIO**  
**Fraises label HVE de l'Isère**  
*Alternatif : Nugget's de blé*

Menu **ALTERNATIF**

Vendredi

**Salade verte label HVE de Jarcieu**  
Chili sin carné  
Riz  
**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)





# Menus thème 100 % du 20 au 26 mai 2024



Lundi

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

Menu  
100 %  
LOCAL

Mardi

Salade coleslaw  
Filet de poisson label MSC aux épices  
Cœur de blé asiatique  
Yaourt nature BIO  
Alternatif : Pavé végétal

Conseils J.O.



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



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

Menu 100 % LOCAL

Vendredi

Boulettes de bœuf d'Hières-sur-Amby  
Ecrasé de pommes de terre BIO de l'Ardèche  
Tomme du Châtelard d'Eydoche  
Fraises label HVE de Bougé-Chambalud  
Alternatif : Boulettes sarrasin et lentilles



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

Producteur de  
pommes de terre.  
Transformation  
en cubes, lamelles,  
frites...



# Menus thème 100 % du 27 mai au 2 juin 2024



Lundi

Taboulé  
Filet de poisson label MSC meunière  
**Epinards BIO** en béchamel  
**Pêche HVE de la Vallée du Rhône**  
*Alternatif : Omelette*

## Menu **ALTERNATIF**

Mardi

Carottes HVE de l'Isère râpées  
**Raviolis aux petits légumes BIO**  
de Saint Jean à la sauce tomate  
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 BIO**  
**Fraises label HVE de Bougé-Chambalud**  
*Alternatif : Curry de pois chiches*

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**  
*Alternatif : Torsade sauce petits pois & légumes*

# 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 Fruitiers Dauphinois, 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**  
*Alternatif : Haricots blancs à la tomate*

Menu spécial **PAËLLA**

Mardi

Salade verte HVE de Jarcieu  
Paëlla au poulet français  
**Compote BIO**  
*Alternatif : Paëlla aux légumes*

**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

Filet de **poisson label MSC** à la crème  
Ratatouille du Chef  
**Saint Marcellin IGP BIO**  
Crêpe au sucre  
*Alternatif : Pavé végétal*

Menu  
spécial  
Paëlla

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 **BIO** 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

Alternatif : Oeufs durs

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 BIO** béchamel

Cake à la banane **de l'Étape Gourmande**

Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande

Alternatif : Boulettes de blé

**Vendredi**

Steak haché au jus **de notre région**

**Haricots verts BIO** & pommes de terre **HVE**

**Carré du Trièves BIO**

**Fraises label HVE de l'Isère**

Alternatif : Quenelles sauce au curry



**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



Lundi

## Menu 100 % FRAÎCHEUR

Salade de **pommes de terre HVE** & ciboulette  
Quiche à la volaille française de Rives  
Carottes label HVE de l'Isère râpées  
**Pêche HVE de la Vallée du Rhône**  
Alternatif : Quiche au fromage de Rives

Mardi

## Menu ALTERNATIF

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

Menu  
**0 GASPI**  
assiette  
blanche

Conseils J.O.



## MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



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



Jeudi

Concombre en vinaigrette  
Haut de cuisse de poulet français aux herbes  
Petits pois au jus  
**Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande**  
Alternatif : Omelette

Vendredi

## Menu de la symphonie 0 GASPI

**Pennes BIO** à la symphonie fantastique  
sauce carbonara (viande française)  
Fromage blanc nature Impérial  
Damnation de **Fraises label HVE Iséroises**  
Alternatif : Penne sauce lentilles corail



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**

Production de  
quiches, pizzas,  
croissants et  
rigolos !







**Lundi**

Melon  
Daube provençale **de notre région**  
Pommes noisettes  
Yaourt nature **de notre région**  
*Alternatif : Tomate farcie végétale*

**Mardi**

Jambon français braisé  
Purée de **carottes BIO** et pommes de terre  
Bournette **du Vercors**  
**Nectarine HVE de la Vallée du Rhône**  
*Alternatif : Pavé végétal*

**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  
Compote  
*Alternatif : Boulettes au sarrasin & aux lentilles*



**Vendredi**

Couscous de légumes  
**Semoule BIO**  
Fromage blanc nature  
Cake à la myrtille **de l'Etape Gourmande**

**Menu ALTERNATIF**



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

Nugget's de poulet français  
**Courgettes et pommes de terre HVE**  
au fromage d'Ardèche  
**Fromage blanc nature BIO**  
Pastèque  
Alternatif : Aiguillettes de blé

Mardi

Blanquette de poisson label MSC  
**Tagliatelles BIO** de Saint Jean  
Brique au lait de Vache de chez Gérentes  
**Abricot HVE** de la Vallée du Rhône  
Alternatif : Blanquette de légumes

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  
Cake à la noisette de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Mini-quenelles à la crème

Vendredi

**Tomates cerises label HVE** de la Coccinelle  
Chips  
Pizza au fromage de Rives  
Emmental  
Compote à boire

## Menu 100 % FRAÎCHEUR & ALTERNATIF




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.

1-2-3  
PARTEZ  
Bonnes  
Vacances!

et à l'année  
prochaine.

 Deux escargots se baladent sur une plage.  
Ils croisent une limace : - Demi-tour nous  
sommes sur la plage des nudistes !

