

JEUDI

MENU DE RENTRÉE

Jus de Fruit "Bonne Rentrée" 1

Carottes râpées

Lasagnes à la Bolognaise

Saint Marcellin 2

Compote

Alternatif : Lasagnes de Légumes

Tomates à la Mozzarella

Blanquette de colin à

l'Armoricaine

Trio de Céréales

Fromage Blanc Nature

Gâteau de Savoie Gourmand 3

Alternatif : Quenelles 4 sauce Armoricaine

P'tit Béchet à
La Terrasse en
Isère 1

2 Saint Marcellin
AOP
des Fromagers de
Saint Colombe

De Saint Jean à
Romans sur Isère
4

3 **L'Étape Gourmande :**
Recette originale
de Savoie à base d'œuf,
farine, fécule et sucre.
Gâteau léger et savoureux !

VENDREDI

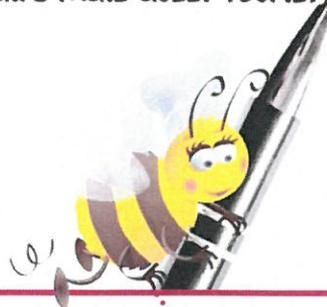
Nous vous souhaitons une Belle Rentrée !

Cette Année, vous découvrirez :

« Les Menus préférés de nos convives »

Ainsi qu'une présentation de leur commune

Parce que le **LOCAL** n'est pas uniquement
Culinaire mais aussi Touristique !



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert.**

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.



LUNDI

MENU LA BALME LES GROTTES



Tomates cerises
Nuggets de poulet
Potatoes

Gâteau au chocolat gourmand

Crème Anglaise

Alternatif : Beignets de légumes

MENU ALTERNATIF

Salade de pâtes

Omelette

Epinards **béchamel** ①

Fromage blanc

Poire de notre région

Merci aux enfants pour leurs Menus!



Béchamel au Lait de Quincieu ①

MARDI

Céleri rémoulade

Palette de porc sauce moutarde

Lentilles

Tomme du Châtelard (38)

Banane

Alternatif : Crêpe au fromage

Salade Suisse

Filet de poisson aux agrumes

Ratatouille

Petit suisse nature

Gâteau aux pommes gourmand ②

Alternatif : Pavé fromager

Pastèque

Bœuf aux olives

Gratin dauphinois

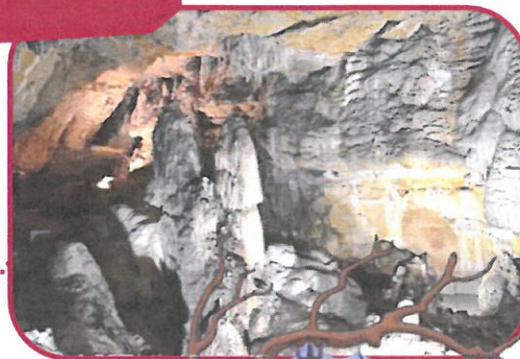
Yaourt nature

Compote

Alternatif : Quenelles aux olives

Les Grottes de La Balme se situent sur l'Espace Naturel Sensible (ENS) « Les Coteaux de Saint-Roch » au Nord du département de l'Isère sur le plateau de l'Isle Crémieu.

De l'Étape Gourmande à la Côte Saint André ②



JEUDI

VENDREDI

Lexique : Nos viandes de porc, bœuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert**.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.



MENUS du 13 au 19 septembre 2021

Pourquoi Manger BIO ?

LUNDI

Melon
 Filet de merlu sauce Oseille
 Riz Créole
 Coulommiers
Cake BIO au citron gourmand ①
Alternatif : Quenelles sauce oseille

De chez L'Étape Gourmande ①

C'est meilleur pour ta SANTÉ et celle des agriculteurs !

Limitons les pesticides !



MARDI

Salade de céréales
Sauté de porc ② sauce chasseur
 Chou-fleur en béchamel
 Fromage blanc aux fruits
 Raisin
Alternatif : Pavé végétal sauce chasseur

De chez Carrel à Hières sur Amby ②

C'est pour protéger la BIODIVERSITÉ !
On aime nos abeilles, nos insectes, nos amphibiens maillons essentiels de la chaîne alimentaire.



MERCREDI

Chou rouge
 Lasagnes à la bolognaise
Saint Marcellin 
 Eclair à la vanille
Alternatif : Lasagnes de légumes
MENU ALTERNATIF

De Saint Jean à Romans ③

C'est pour protéger nos sols et nos nappes phréatiques !

Mangez BIO & LOCAL !

JEUDI

Salade de lentilles
Raviolis aux 4 fromages ③
 Sauce ciboulette
 Yaourt de la ferme des Iris (01)
 Barre d'Ananas

De la Laiterie du Mont Aiguille à Clelles ④

C'est pour protéger nos sols et nos nappes phréatiques !

Mangez BIO & LOCAL !

VENDREDI

MENU BIO
 Taboulé BIO
Sauté de bœuf Stroganoff ② BIO
 Haricots verts BIO
Carré du Trièves ④ BIO
 Compote BIO
Alternatif : Boulettes végétales



Lexique : Nos viandes de porc, bœuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de l'agriculture BIO en vert.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.



LUNDI

MENU ALTERNATIF

Salade de pâtes

Quenelles ① sauce tomate

Flan de brocolis

Petit suisse nature

Poire de la Vallée du Rhône

De Saint Jean
à Romans sur
Isère ①



MARDI

Radis & beurre

Tagliatelles ① à la Carbonara

Gruyère râpé

Bleu doux des Monts d'Auvergne

Liégeois au chocolat

Alternatif : Tagliatelles sauce corail



Médailillon de poisson &
mayonnaise

Roulé au Fromage

Poêlée Méridionale

Yaourt aromatisé

Prune

Alternatif : Melon

③ La Tomme
du Châtelard est une
tomme Grise fabriquée
par la famille Bernard
à Eydoche en Isère.



MERCREDI

Concombre en vinaigrette

Bœuf de chez Carrel
sauce à la Provençale

Purée de pommes de terre ②

Tomme du Chatelard ③

Compote

Alternatif : Boulettes végétales à la Provençale

De chez Patifol
en Ardèche ②

④ Cake à la Noisette proposé
par l'Étape Gourmande.



JEUDI

Salade Grenobloise

Sauté de dinde aux champignons

Gratin de salsifis

Fromage blanc des
Mont d'Auvergne

Gâteau gourmand à la noisette ④

Alternatif : Crêpe aux champignons

À la Côte Saint
André ④



VENDREDI

Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en **bordeaux** et ceux issus de l'**agriculture BIO** en **vert**.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.



LUNDI

Salade de Piémontaise
 Filet de poisson sauce crème
 Epinard en béchamel ①
 Buchette
 Prune
Alternatif : Pavé Fromager

MENU ALTERNATIF

Taboulé
 Cake au Fromage gourmand ②
 Haricots verts
 Yaourt à la Châtaigne ③
 Compote

MARDI

Crêpe aux champignons
 Steak haché  au jus
 Chou-fleur persillé
 Camembert
 Banane
Alternatif : Steak végétal

MENU DE MAUBEC

Carottes râpées
 Sauté de poulet
 Petits pois & carottes
 Tomme de Montagne
 Crêpe au sucre gourmande
Alternatif : Omelette

MENU BIO

Betteraves BIO
 Sauté de bœuf BIO
 Cœur de blé BIO
 Yaourt BIO du Vercors ④
 Pomme BIO régionale
Alternatif : Sauce lentilles corail

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Au lait du
GAEC de
Quincieu ①



De la Côte
Saint André ②



De chez Collet
dans la Loire
③

La Surprise du Jeudi :
Pain aux céréales de l'Étape
Gourmande !



Du GAEC de La
Grange à
Léoncel ④



Lexique : Nos viandes de porc, bœuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en **bordeaux** et ceux issus de l'agriculture **BIO** en **vert**.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.

LUNDI

MENU ALTERNATIF

Salade de lentilles
 Couscous de légumes
 au Trio de céréales
 Petit suisse
Prune de la vallée du Rhône ①

Des Fruitiers Dauphinois à Chanas ①

② Frédéric Nivon à Epinouze (26) sème et récolte les carottes que nous cuisinons en persillade.



MARDI

Salade Polonaise
 Haut de cuisse poulet rôti de notre région
Carottes ② persillées
Brique du Vercors ③
Cake au chocolat gourmand
Alternatif : Crêpe au Fromage

De Vercors lait à Villard de Lans ③

④ Denis Chardon à Saint Prim (38) nous fournit les Courgettes ingrédient essentiel de notre flan.



MERCREDI

Céleri rémoulade
 Sauté de veau
Gratin de Crozets
 Brie
 Cocktail de fruits
Alternatif : Gratin de Crozets végétal

La Valloire est le berceau de production de poires dans la Drôme ⑤

JEUDI

Salade Napoli
 Filet de poisson à la Provençale
Flan de courgettes ④
Tomme de Yenne
Poire de la Drôme ⑤
Alternatif : Pavé végétal



De chez Randy ⑥

VENDREDI

MENU LYONNAIS
 Salade verte & grattons
Saucisson Lyonnais Brioché ⑥
Pomme vapeur d'Ardèche
Fromage blanc d'Auvergne
Compote de pommes d'Anneyron
Alternatif : Salade verte & Saucisse végétale



Lexique : Nos viandes de porc, bœuf, poulet et dinde sont d'origine Française
Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert**.
 Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.
 « Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.



MENUS du 11 au 17 octobre 2021

LUNDI

Salade de pâtes
 Filet de colin à l'oseille
 Brocolis sautés
 Saint Marcellin 
 Pomme de chez Fraise 
Alternatif : Crêpe aux champignons

 A Bougé
 Chamballud



Allez découvrir le GAEC de la Motte, producteur de viandes à Burcin.

MARDI

MENU ALTERNATIF
 Velouté de potimarron
 Cappelletis
 Ricotta épinards  & râpé
 Yaourt nature 
 Raisin

De Saint Jean
 à Romans 

MERCREDI

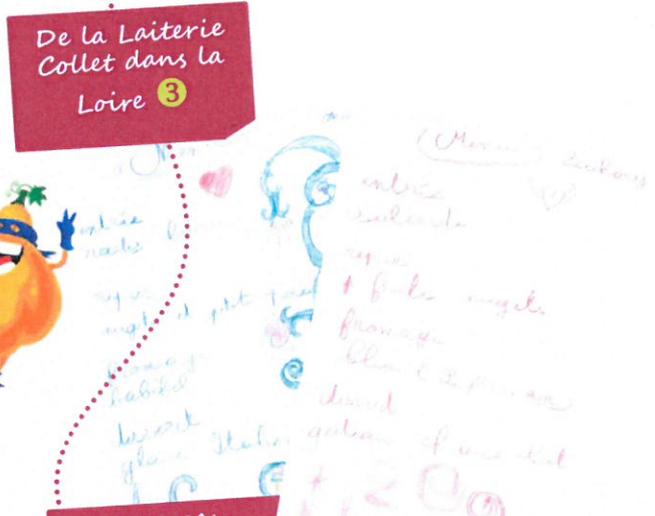
Salade de chou rouge
 Rôti de porc
 Purée de carottes & pommes de
 Fromage blanc nature
 Tarte aux pommes
Alternatif : Emincé végétal



De La Laiterie
 Collet dans la
 Loire 

JEUDI

Salade verte
 Bœuf Bourguignon
 Gratin de Courge
 Bleu d'Auvergne
 Banane
Alternatif : Steak végétal



De la Côte
 Saint André

VENDREDI

MENU DE BURCIN
 Salade de pommes de terre
 Nuggets de poulet
 Petits pois et carottes
 Tomme du Châtelard
 Gâteau aux pépites de chocolat 
Alternatif : Beignets au Fromage



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française
 Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de l'agriculture BIO en vert.
 Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.
 « Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.



MENUS du 18 au 24 octobre 2021

LUNDI

Macédoine de légumes
Sauté de dinde à la moutarde à l'ancienne

Coeur de blé forestier

Tomme de Montagne

Mousse au chocolat

Alternatif : Champignons à la crème

Pizza aux légumes du soleil

Palette de porc grillée

Gratin de chou-fleur

Yaourt nature

Prune

Alternatif : Omelette

Betteraves vinaigrette

Spaghettis à la bolognaise ①

Râpé

Petit suisse nature

Compote

Alternatif : Spaghettis aux lentilles corail

**MENU D'ARTAS & DE
ST GEORGES D'ESPERANCHE**

Salade verte & tomates

Steak haché 

2 röstis façon burger

Sauce Cheddar

Barre d'Ananas

Alternatif : Pavé végétal

MENU ALTERNATIF

Carottes râpées

Mini quenelles de chez st Jean

Quinoa aux petits légumes

Gruyère de Savoie

Cake BIO gourmand

**Les enfants d'Artas
et de Saint Georges d'Espéranche
vous proposent :**



Berceau de la Fête des Mères !

Artas Eglise
aux 2 clochers

Viens créer ton Burger !



Haché de Bœuf
Régional ①



St Georges
d'Espéranche
autrefois fortifiée.



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en **bordeaux** et ceux issus de l'**agriculture BIO** en vert.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.