

# Menus thème 100 % du 8 au 14 janvier 2024

## Menu ALTERNATIF

Lundi

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Couscous de légumes  
& Semoule  
Fromage blanc nature  
Clémentine

Mardi

Coleslaw  
Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
Tomme grise **de nos montagnes**  
Crème dessert à la vanille  
*Alternatif : Nugget's de blé*

Pendant l'**EPIPHANIE**, les Romains célébraient les Saturnales en référence au roi Saturne où tous les hommes étaient égaux et heureux : **plus de maître, plus d'esclaves !** On partageait un gâteau avec une **fève** pour élire le roi d'un jour où tout était permis.



Jeudi

## Menu 100% ROIS & REINES

Macédoine  
Merlu label MSC sauce citron  
Petits pois  
Yaourt à la myrtille **de chez Collet**  
Galette des rois  
*Alternatif : Crêpe au fromage*



## Menu 100% BIO

Vendredi

Betteraves BIO  
Coquillettes BIO à la bolognaise BIO  
Egréné de boeuf régional  
Carré du Trièves BIO  
Pomme Juliet BIO de la Coccinelle   
*Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail*

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



# Menus 100 % Epiphanie & BIO

## ZOOM sur nos

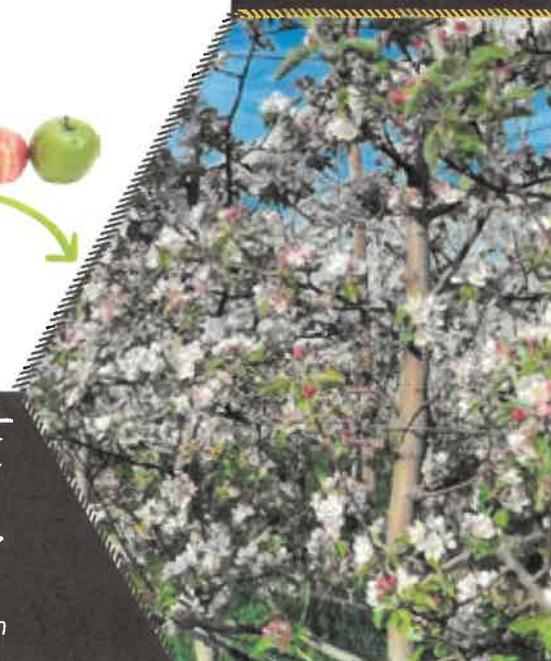
## partenaires LOCAUX

Producteur de  
fraise, tomate,  
noix, concombre,  
framboise, pomme.



# LA COCCINELLE

à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.



# Menus thème 100 % du 15 au 21 janvier 2024

Lundi

Salade de pommes de terre HVE (38) mimosa  
Filet de colin label MSC sauce curry  
Haricots verts  
Bournette du Vercors  
Poire label HVE de la Valloire  
Alternatif : Brioche tomate & basilic

## Menu ALTERNATIF

Mardi

Velouté de lentilles au cumin  
Raviolis emmental basilic BIO de Saint Jean  
à la sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Clémentine

Menu  
100 %  
LOCAL

Je consomme LOCAL, pour manger des produits frais de saison : je profite ainsi du savoir faire des producteurs de ma région en préservant l'environnement tout en limitant mon empreinte carbone. MERCI POUR LA PLANÈTE !



Jeudi

## Menu 100% LOCAL

Chou-fleur label HVE mimosa  
Sauté de porc de chez Carrel au jus  
Potimarron BIO de Jarcieu en béchamel  
Saint Marcellin IGP des fromagers de Saint Colombe  
Cake à la poire de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Pavé végétal

Vendredi

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine  
Haut de cuisse de poulet région du goût au thym  
Riz safrané  
Petit suisse aux fruits  
Compote de pommes HVE de chez Luc Armanet  
Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche

ZOOM  
sur nos

partenaires  
LOCAUX

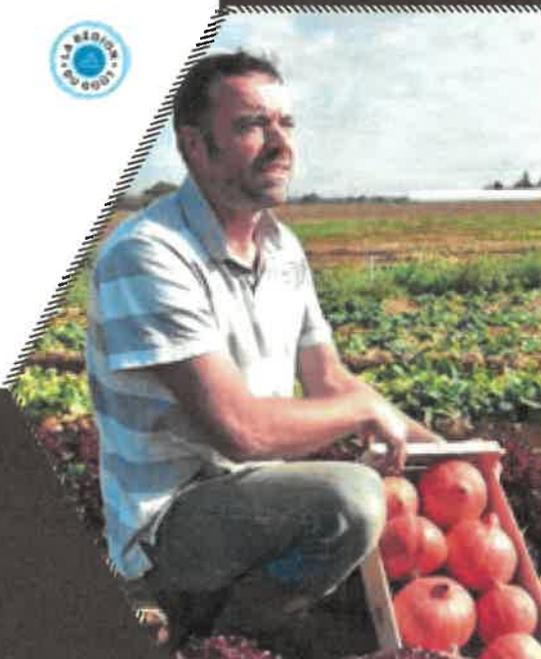
Producteur de  
salade plein champ,  
potimarron,  
chou-fleur,  
épinards, mâche,  
tomate, melon,  
fraises, pastèque.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Les Jardins de Champagne, Baptiste Lemoine,  
à Jarcieu dans l'Isère.



Manger, bouger, c'est bon pour la santé !



# Menus thème 100 % du 22 au 28 janvier 2024

## Menu ALTERNATIF

Lundi

Salade Vénitienne  
Rigolo au fromage de Rives  
Epinards en béchamel  
Yaourt  
Kiwi label HVE de la Drôme

## Menu 100% MONTAGNE

Mardi

Salade de Chou kouki  
Tartiflette recette traditionnelle  
Yaourt BIO du GAEC Lagrange à Léoncel (26)  
Lunettes à la myrtille Maison Jacquemart  
Alternatif : Tartiflette végétale

Les ALPES, sont une jeune chaîne de montagne de 100 millions d'années formée par plissement entre le rapprochement tectonique des plaques entre l'Afrique et l'Europe. **Préserve sa faune et sa flore et ne jette pas tes déchets !**



Jeudi

Taboulé  
Filet de poisson label MSC meunière  
Dés savoureux de courgettes label HVE à la tomate  
Fromage de chez Papilles d'Ardèche à tartiner  
Orange  
Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

Vendredi

Salade d'endives  
Pennes  
à la carbonara viande française  
& dés d'emmental à disperser  
selon vos envies en salade ou dans les pâtes  
Gâteau au chocolat & aux noix Gourmand  
Alternatif : Penne sauce lentilles corail

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



LA MAISON JACQUEMART  
à Romans-sur-Isère.

« Le Jacquemart est un petit automate marteleur, il frappe une cloche avec son marteau pour indiquer l'heure au village. »



Menu  
100 %  
Montagne



# Menus thème 100 % du 29 janvier au 4 février 2024

Lundi

Salade verte HVE des Jardins de Champagne  
Blanquette de colin MSC aux petits légumes  
Riz  
Fromage blanc  
Gâteau de Savoie de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Blanquette de légumes

Mardi

Salade de pépinettes au thon label MSC  
Sauté de porc de chez Carrel à la moutarde  
Purée de navets et pommes de terre HVE (38)  
Yaourt à la châtaigne de chez Collet  
Orange  
Alternatif : Salade de pâtes, boulettes sarrasin lentilles

Charade de la **CHANDELEUR** :  
Le maître ou la maîtresse écrivait avec mon premier  
Mon second est le contraire de beaucoup  
Mon tout se déguste à la Chandeleur !



Jeudi

## Menu 0 gaspi, 100% LOCAL & ALTERNATIF

Carottes HVE râpées de chez Denis Chardon  
Gratin de **crozets BIO** de chez Alpina Savoie  
au **potimarron BIO** de chez Baptiste Lemoine  
Faisselle du GAEC des Essarts  
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet

## Menu 100% CHANDELEUR

Vendredi

Macédoine  
Filet de poulet français sauce au safran  
Chou-fleur label HVE de Jarcieu  
Petit suisse aux fruits  
Crêpe sucrée pour la Chandeleur  
Alternatif : Tarte au fromage

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne  
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

L'OEUF DES COLLINES des Frères Deroux,  
à Arthémonay dans la Drôme.



Menu  
100 %  
Chandeleur

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Producteur d'oeuf  
plein air liquide,  
BIO ou coquille.



# Menus thème 100 % du 5 au 11 février 2024



Menu  
100 %  
BIO

Lundi

## Menu ALTERNATIF

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Lasagnes  
à la Ricotta et aux épinards  
Petit suisse  
Compote

Mardi

## Menu 100% BIO & ALTERNATIF

Betteraves BIO  
Quenelles BIO aux petits légumes  
Riz BIO  
Yaourt BIO du GAEC Lagrange dans le Vercors  
Pomme Juliet BIO de l'Isère

Dans une vie **BIOTIFUL**, je préserve les sols, les insectes, les animaux et les circuits courts. Je **composte**, je mange les **fruits avec la peau**, les animaux sont dehors et les insectes sont utiles aux cultures...**faites place à la nature !**



Jeudi

Coleslaw  
Goulash de bœuf de chez Carrel  
Semoule  
Buchette  
Cake aux pépites de chocolat Gourmand  
Alternatif : Pois chiches à la sauce tomate

Vendredi

Salade d'endives  
Saucisse du Nord Isère  
Lentilles à la dijonnaise  
Bleu du Vercors Sassenage AOP  
Kiwi label HVE de chez Savajols  
Alternatif : Crêpe au fromage

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Avec le lait du  
Vercors, fabrique  
les bournettes,  
raclette, meule,  
vercorais,  
St Marcellin,  
St Félicien, le  
bleu du Vercors  
Sassenage...

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne  
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



VERCORS LAIT, laiterie et fromagerie,  
à Villard-de-Lans dans l'Isère.



# Menus thème 100 % du 12 au 18 février 2024



## Menu 100 % TRILOGIE

Lundi

2024

### Menu 100% NOUVEL AN CHINOIS

Carottes râpées  
Boulettes de bœuf de chez Carrel au caramel  
Nouilles chinoises aux petits légumes  
Petit suisse aux fruits  
Cake aux litchis de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Boulettes de blé

### Menu 100% MARDI GRAS

Salade de chou kouki  
Filet de poulet français au curry  
Beignets de brocolis  
Yaourt à la framboise de notre région  
Beignet de chocolat spécial mardi gras  
Alternatif : Pois chiches au curry



Pour MARDIGRAS, amusez-vous avec vos SUPER POUVOIRS pour combattre les méchants et défendre les plus faibles dans un esprit de joie et de fraternité ...Le RESPECT des règles et des êtres vivants est une valeur fondamentale !



Jeudi

Salade de lentilles aux petits légumes  
Jambon braisé du Nord Isère  
Potimarron BIO crémé  
Meule de Savoie de la dent du chat  
Poire label HVE de la valloire  
Pain aux raisins de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Falafels de Sassenage

### Menu ALTERNATIF

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine  
Chili sin carné  
Riz  
Fromage blanc  
Compote

Vendredi

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Nous vous  
souhaitons  
de Belles  
Vacances  
d'Hiver !



A vos appareils, partagez vos plus  
belles photos des repas trilogie.

A envoyer à [communication@guillaud-traiteur.com](mailto:communication@guillaud-traiteur.com)

