

LA RECETTE DU BONHEUR

- . Un zeste d'humour .
 - . Un grain de folie .
 - . Une goutte de passion .
 - . Un brin de fantaisie .
 - . Une dose de fun .
 - . Une pincée de tendresse
- mélangez le tout et
Laissez mijoter à feu doux*

*Bonne Année !
2023*

LUNDI

Carottes râpées
Spaghettis
à la Bolognaise
Yaourt
Compote

Alternatif : Spaghettis sauce lentilles corail

MARDI

Taboulé
Sauté de poulet **région du goût** au jus
Brocolis béchamel **au lait d'Isère**
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Orange

Alternatif : Pavé fromager



MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur 

Pain au thon de Charlotte

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Betteraves
Orgeotto
orge perlé, petits pois, champignons
Fromage blanc
Cake à la pomme **de l'Etape Gourmande**
Pain aux graines de l'Etape Gourmande

NOUVEAUTÉ

*La pomme sous toutes
ses FORMES...*

VENDREDI

Salade verte
Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes
Semoule
Buche crémeuse du Mezenc **de chez Gérentes**
Compote BIO

Alternatif : Blanquette de légumes

Suivez nous sur
FACEBOOK ou **INSTAGRAM**



MENU DES ROIS & REINES

LUNDI

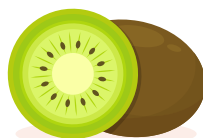
Salade de chou blanc
Filet de **colin label MSC** meunière
Epinards en béchamel **au lait de quincieu**
Saint Marcellin IGP de Vercors Lait
Galette des Rois

Alternatif : Oeuf dur

MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Sauté de Porc **de chez Carrel** aux poivrons
Beignets de brocolis
Yaourt
Kiwi **de l'Ardèche**

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise



MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT
*recette **ANTI GASPI** sur *
Quiche jambon ravioles de Rosalie

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Velouté de **Potimarron BIO** de Jarcieu
Chili sin carne
Riz
Bournette du Vercors **de Vercors Lait**
Banane

MENU DE SUÈDE

VENDREDI

Rillettes de **poisson label MSC**
Köttbullar *Boulettes de bœuf aux aïelles*
Purée de pommes de terre et navets
Fromage blanc **de chez Gérentes**
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Pain nordique de l'Étape Gourmande
Alternatif : Oeuf dur, boulettes végétales



La cuisine
SCANDINAVE
remonte à l'époque
VIKING à base de
POISSONS,
baies et de légumes
RACINES.



Statue Everttaube Stockholm

LUNDI

Betteraves
Filet de **poulet région du goût** au jus
Gratin de chou-fleur
Yaourt du Léoncel BIO
Gâteau nature BIO aux pépites de chocolat

Alternatif : Crêpe au champignons



MENU ALTERNATIF

MARDI

Taboulé
Pavé Fromager
Petits pois au jus
Petit suisse aux fruits
Clémentine



MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT
recette **ANTI GASPI** sur 
La Brouillade de Céline

La CROZIFLETTE
doit son nom du PATOIS
SAVOYARD
«croé» qui veut dire
PETITS carrés de
pâte séchés au
SOLEIL.

JEUDI

Crêpe au fromage
Daube de bœuf **régional** aux olives
Carottes HVE braisées de Denis Chardon
Bleu doux de **chez Gérentes**
Poire label HVE de la Valloire

Alternatif : Purée de pois cassés



MENU MONTAGNARD

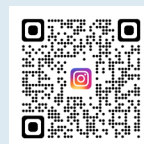
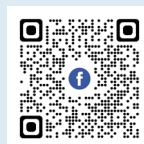
VENDREDI

Salade Verte & **noix de Grenoble AOP BIO**
Croziflette **aux crozets de Savoie**
& sa charcuterie
Fromage blanc
Compote

Alternatif : Oeuf dur, Croziflette végétarienne



Suivez nous sur
FACEBOOK ou **INSTAGRAM**



REPAS CHINOIS

LUNDI

Samoussas de légumes
Sauté de Porc **de chez Carrel** au Caramel
Nouilles chinoises
Fromage blanc
Litchis au sirop

Alternatif : Boulettes végétales



MARDI

Carottes râpées
Filet de **Merlu label MSC** sauce Nantua
Rösties
Tomme **de la Fruitière de Domessin**
Kiwi **de l'Ardèche**

Alternatif : Flan de légumes

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur 

Gratin courgettes & viande de Sandrine

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Salade de mâche
Tarte au fromage BIO
Jardinière de légumes
Yaourt **de chez Collet** à la châtaigne
Orange

MENU DE SUISSE

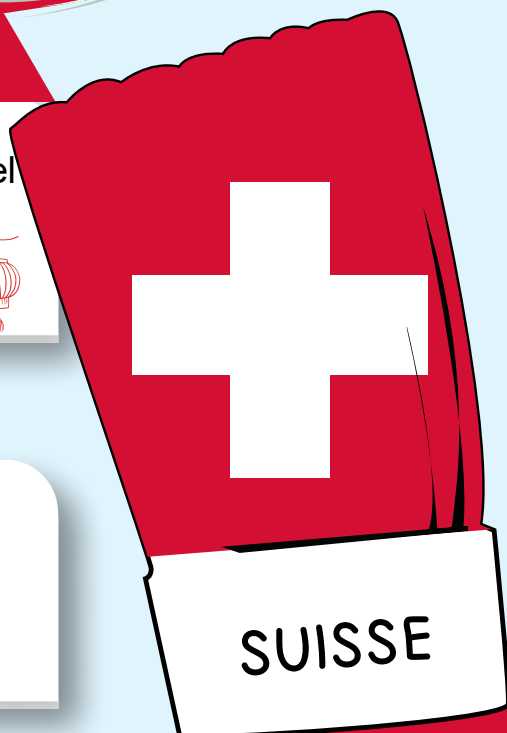
VENDREDI

Salade Suisse aux dés de fromage
Riz Casimir

Riz, émincé de poulet, ananas
Rüblitorte cake à la carotte

Alternatif : Riz casimir végétal

NOUVEAUTÉ



SUISSE

Le Rüblitorte

a été *mis au point* en
SUISSE Allemande.

La recette a été *reprise*
en ANGLETERRE avec le
Carrot Cake.



Gruyères canton de Fribourg

MENU ALTERNATIF

LUNDI



Trio de lentilles
Falafels BIO à la tomate de Sassenage
Salsifis à la crème
Carré du Trièves **de la laiterie du Mont Aiguille**
Clémentine

MENU DE SLOVAQUIE

MARDI

Soupe de betteraves
Saucisse au chou **de chez Carrel**
Coquillettes BIO
Brique de chèvre **de chez Gérentes**
Poire label HVE de la Valloire

Alternatif : Coquillettes BIO sauce lentilles corail

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT
recette **ANTI GASPI** sur 
Sablés vache qui rit de Carine

MENU DE LA CHANDELEUR

JEUDI

Salade Auvergnate
Galette de sarrasin
et sa garniture
Yaourt
Crêpe au chocolat

Alternatif : Galette de Sarrasin et sa garniture végétale



VENDREDI

Salade de pâtes
Poisson label MSC sauce au citron
Haricots verts
Fromage blanc **d'Auvergne**
Cake à la Praline **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Pavé Fromager



La cuisine
SLOVAQUE est
riche et nourrissante avec
des **PLATS** dominés
par le **CHOU**, la
viande **FUMÉE**, les
LAITAGES...



Lac Popradské pleso & Massif
des Hautes Tatras