Menus

du 7 au 13 novembre 2022

LUNDI

Carottes râpées
Filet de **poisson label MSC** Meunière
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **de chez Collet**
Gâteau de Savoie BIO **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé végétal

MENU ALTERNATIF

MARDI

Salade de lentilles
Quenelles de **St Jean** à la tomate
Flan de Brocolis
Saint Marcellin IGP
Compote de Pomme

Conseils de Guillette !

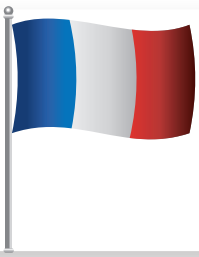
Ne jette pas le pain !
TRANSFORME LE en croutons, chapelure ou en recette de pain perdu.

Notre boeuf est **né, élevé** et **TRANSFORMÉ** en **Auverge Rhône-Alpes**

JEUDI

Salade Verte
Sauté de Boeuf **régional** au Paprika
Riz
Yaourt nature
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Riz sauce lentilles corail

VENDREDI



11 NOVEMBRE

SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Menus

du 14 au 20 novembre 2022

LUNDI

Salade de chou kouki
Lasagnes
à la Bolognaise
Brique de vache **de chez Gérentes**
Compote de pommes
Alternatif : Lasagnes de légumes

MENU ALTERNATIF

MARDI

Tarte butternut & comté **de Rives**
Falafels BIO de Falafels & co à Sassenage
Ratatouille
Sauce au fromage blanc
Clémentine

Conseils de Guillette !
Transforme les FRUITS pas beaux en compote ou jus de fruits. Ils sont très savoureux !

L'escalope **VIENNOISE** est un met TRADITIONNEL de **Vienne** en **AUTRICHE.** Fine tranche de **VIANDE** panée.

MENU AUTRICHIEN

JEUDI

Kartoffelsuppe *soupe de carottes*
Wiener Schnitzel *Escalope Viennoise*
Pâtes BIO à l'ail et à l'huile d'olive
Yaourt BIO du Léoncel
Strudel *cake aux pommes Gourmand*
Pain Viennois de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal

Lac Hallstättersee

VENDREDI

Mâche
Filet de **merlu label MSC** aux petits légumes
Semoule BIO
Tomme de Yenne **de la Dent du Chat**
Poire **de la Valloire**
Alternatif : Boulettes végétales

SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

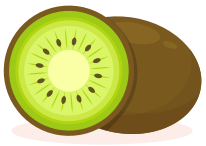
Menus

du 21 au 27 novembre 2022

LUNDI

MENU ALTERNATIF

Chou rouge
Omelette
Jardinière de légumes
Yaourt nature
Kiwi de **l'Ardèche**



MARDI

MENU ALTERNATIF

Salade de Coleslaw
Quenelles **de St Jean** à la crème
Flan de **potimarron BIO** de **Jarcieu**
Buchette de Chèvre
Madeleine

Saint Marcellin **IGP** de la laiterie **Vercors lait** à **Villard de Lans.**

Conseils de Guillette !

Que peut on faire avec une tranche de jambon au fond du frigo ?
Une pizza, un croque monsieur, un club sandwich !

JEUDI

Taboulé
Blanquette de dinde aux champignons
Carottes sautées à l'ail **de l'Isère**
Saint Marcellin BIO IGP de Vercors Lait
Banane
Alternatif : Blanquette de légumes

Idée RECETTE «La Marcelline»

Entourer un DEMI SAINT MARCELLIN de barde de LARD.
Le recouvrir de PÂTE FEUILLETÉE.
Le dorer avec un jaune d'oeuf.
Passer 30 mn au four.
A servir avec une salade !

VENDREDI

Salade verte
Sauté de boeuf **régional** au jus
Purée de pommes de terre **d'Ardèche**
Fromage blanc **de chez Gérentes**
Compote
Alternatif : Pavé végétal

SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Menus

du 28 novembre au 4 décembre 2022

MENU ALTERNATIF

LUNDI

Carottes râpées
Raviolis BIO de **Saint Jean** aux champignons & à l'ail des ours
Yaourt nature
Pomme HVE de la Vallée du Rhône

MARDI

Betteraves
Haut de cuisse de poulet aux herbes
Petits pois
Carré du Trièves **de la laiterie du Mont Aiguille**
Gâteau au yaourt **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé Fromager

Conseils de Guillette !

Puis-je jeter le blanc d'oeuf non utilisé ? Bien sûr que non malheureux ! Tu peux faire des rochers coco ou des meringues avec.

La CARBONADE **FLAMANDE** doit son nom au CHARBON de **BOIS** sur lequel elle **MIJOTAIT** autrefois.

MENU DE BELGIQUE

JEUDI

Chicons *salade d'endives*
Carbonade Flamande
Choux de Bruxelles au jus
Yoghourt
Gaufre liégeoise
Pain au Maïs de l'Etape Gourmande
Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles

Bruges

VENDREDI

Salade vénitienne
Filet de **poisson label MSC** meunière & citron
Haricots verts et pommes de terre
Tomme du Châtelard **d'Eydoche**
Clémentine
Alternatif : Beignet de camembert

SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Menus

du 5 au 11 décembre 2022

MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade aux trois lentilles
Pavé végétal
Chou-fleur au curry en béchamel
Meule de Savoie **de la coop de Yenne**
Gâteau BIO aux pépites de chocolat

Pommes de terre de la **MAISON** VERNET à LEMPS **en Ardèche.**

MARDI

Velouté de légumes
Steak haché BIO de chez Carrel
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Tommette de Brebis **d'Auvergne**
Orange
Alternatif : Pavé végétal

Conseils de Guillette !

Les fanes se cuisinent en PESTO.
Les épluchures en CHIPS ou en BOUILLON.
La peau des agrumes en ZESTES.

JEUDI

Salade Verte
Saucisse **du Nord Isère**
Purée de Pommes de terre **d'Ardèche**
Faisselle **du GAEC des Essarts**
Mousse au chocolat
Alternatif : Aiguillettes de blé carotte panées

Le saviez-vous ?

Mona Lisa, Manitou, Caesar, Manon, Nazca, La Violine de Borée **sont des VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE. Elles sont de COULEURS différentes et adaptées à** différents **PLATS :** salade, frite, purée, robe des champs.

VENDREDI

Chou Kouki
Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes
Riz créole
Tomme **de la Fruitière de Domessin**
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Blanquette de légumes

SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Menus

du 12 au 18 décembre 2022

LUNDI

Macédoine de légumes
Filet de **Merlu label MSC** sauce safran
Trio de céréales
Brique **d'Auvergne**
Poire **de la Valloire**
Alternatif : Beignets de courgette

MENU ALTERNATIF & BIO

MARDI

Betteraves BIO
Quenelles BIO de Saint Jean
Purée de potimarron BIO de Jarcieu
Saint Marcellin IGP BIO
Compote BIO

Conseils de Guillette !
Le Champagne ou la Clairette à Noël SANS bulles peuvent-être cuisinés pour faire une délicieuse BISQUE de poisson.

Le MACARON est originaire du **MOYEN ORIENT.** Catherine de Médicis l'aurait fait servir aux **NOCES** du Duc Anne de Joyeuse en **ARDÈCHE.**

JEUDI

Salade suisse
Cordon bleu
Courgettes HVE de l'Isère à la provençale
Bleu doux **d'Auvergne**
Gâteau BIO au chocolat
Alternatif : Pavé Fromager

Colmar

MENU DE FRANCE

VENDREDI

Petit Béchet pétillant de la Terrasse en Isère
Velouté de **potimarron BIO de Baptiste Lemoine**
Sauté de dinde aux marrons
Gratin Dauphinois
Papillotes & Macarons
Clémentine de Corse IGP
Alternatif : Galettes en étoiles

SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)