



LUNDI

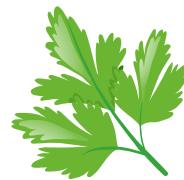
Menu Alternatif

Chili sin carne

Riz BIO

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait (38)

Compote de pommes & poires HVE de la Ferme des Cerises (38)



MARDI

Salade de pommes de terre BIO & ciboulette

Palette de porc (38) aux oignons de l'Hermitail à Livron (26)

Beignets de légumes

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon (26)

Alternatif : Haricots blancs à la tomate

Qui sera
couronné
roi ou reine
pour la **journée** ?



JEUDI

Epiphanie

Filet de poisson MSC meunière

Epinards BIO en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait (38)

Galette des Rois de l'Etape Gourmande (38)

Alternatif : Oeufs durs

VENDREDI

Boulettes de bœuf de chez Carrel (38) sauce au poivre

Ecrasé de pommes de terre HVE de Gillonnay (38)

Fromage blanc de chez Gérentes (43)

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou (38)

Alternatif : Pané blé tomate mozzarella



LUNDI

Salade de pépinettes

pépinettes, maïs, vinaigrette, mayonnaise, échalotte, persil.

Filet de poulet français au jus

Brocolis BIO en béchamel

Crème dessert de chez Collet ⁽⁴²⁾

Alternatif : Nuggets de blé



MARDI

Menu Alternatif

Oeufs brouillés

Petits pois BIO au jus

Petit suisse aux fruits

Clémentine

Le
piment d'espelette est
un piment **doux**
cultivé dans le **pays Basque**.



JEUDI

Menu spécial épices

Daube de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux épices

Purée de **potimarron BIO** de chez Pierre Sylvant à Agnin ⁽³⁸⁾

Fromage au Piment d'Espelette de chez Papilles d'Ardèche ⁽⁰⁷⁾

Cake aux épices de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Pain aux herbes de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes sarrasin lentilles

VENDREDI

à la Montagne

Salade verte

Croziflette

aux crozets semi-complets de l'Atelier de Niermont ⁽⁰¹⁾

Poire HVE de Moras-en-Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Croziflette végétale



LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

Saucisse du Nord Isère ⁽³⁸⁾
Riz BIO niçois du Soleil
 Petit suisse aux fruits colorés
 Fruits au sirop Arlequin
 Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Pavé maraîcher



MARDI

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille
 Rösti
Verchicors BIO de la laiterie de Vercors Lait ⁽³⁸⁾
 Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon ⁽²⁶⁾
 Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

La
lentille corail est une
 légumineuse
 cultivée dès la
 préhistoire.



JEUDI

Menu Alternatif

Mâche
Pennes BIO de chez Léa Nature à Peaugres ⁽⁰⁷⁾
 sauce lentilles corail
 Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾

VENDREDI

Sauté de volaille française au jus
 Chou-fleur en persillade
Saint-Marcellin BIO de Vercors Lait ⁽³⁸⁾
 Cake aux pépites de chocolat Gourmand ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Omelette



LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
Filet de **Merlu label MSC** au citron
Epinards BIO en béchamel
Clémentine
Alternatif : *Tortilla*



MARDI

Betteraves
Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonay ⁽³⁸⁾ ↗
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

Napper les pommes de terre avec la sauce.

Alternatif : *Blanquette de légumes aux petits pois*

La coriandre
est utilisée comme
herbe aromatique
depuis l'époque
médiévale.



JEUDI

Spécial Couscous
Salade verte
Couscous au poulet français
Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾

Alternatif : *Couscous aux pois chiches*

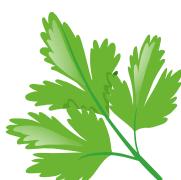
VENDREDI

Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Haricots verts en persillade
Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Cake au citron BIO de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Alternatif : *Feuilleté au fromage*

LUNDI

Chandeleur

Crêpe jambon français & fromage
Ratatouille aux courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾
Yaourt à la banane de chez Collet ⁽⁴²⁾
Crêpe au chocolat
Alternatif : Crêpe au fromage



MARDI

Salade Napoli

Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette, ail, persil.
Blanquette de poisson MSC
Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ en persillade

Pomme BIO de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Alternatif : Flageolets au jus

Les
crêpes
symbolisent le soleil,
et le retour des
beaux jours.



JEUDI

Menu Alternatif et local

Salade endives de Saint-Hilaire-de-la-Côte ⁽³⁸⁾
Raviolis ail des ours BIO de Saint Jean ⁽²⁶⁾
en sauce crème
Tomme de Yenne ⁽⁷³⁾
Cake nature de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

VENDREDI

Salade verte

Sauté de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus

Gratin dauphinois aux pommes de terre BIO de Thodore ⁽³⁸⁾

Compote de pommes HVE de Bougé-Chambalud ⁽³⁸⁾

Alternatif : Dahl de lentilles