



## LUNDI

Menu Alternatif

Macédoine & persil

Chili sin carne

Riz

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 & ciboulette

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

Beignets de légumes

Yaourt

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

Alternatif : Haricots blancs à la tomate

## MERCREDI

Tarte au fromage de Rives (38)

Haut de cuisse de poulet français

Carottes HVE (38) à la crème d'ail

Buchette

Compote

Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche

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



## JEUDI

Epiphanie

Salade de chou blanc

Filet de poisson MSC meunière

Epinards en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait (38)

Galette des Rois de l'Etape Gourmande (38)

Alternatif : Oeufs durs

## VENDREDI

Salade verte

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 en béchamel  
Yaourt  
Crème dessert de chez Collet <sup>(42)</sup>  
Alternatif : Nuggets de blé



## MARDI

Menu Alternatif

Taboulé du Chef !  
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil  
Oeufs brouillés  
Petits pois au jus  
Petit suisse aux fruits  
Clémentine



## MERCREDI

Menu lentilles aux Herbes

Betteraves  
Filet de colin MSC à la crème  
Lentilles cuisinées au thym  
Carré de l'Est  
Fruit  
Alternatif : Crêpe au fromage

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



## JEUDI

Menu spécial épices

Crêpe au fromage  
Daube de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> aux épices  
Purée de potimarron HVE de chez Baptiste Lemoine <sup>(38)</sup>  
Fromage au Piment d'Espelette de chez Papilles d'Ardèche <sup>(07)</sup>  
Cake aux épices de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>  
Pain aux herbes de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>  
Alternatif : Boulettes sarrasin lentilles

## VENDREDI

à la Montagne

Salade verte  
Croziflette  
aux crozets semi-complets de l'Atelier de Niermont <sup>(01)</sup>  
Fromage blanc  
Poire HVE de Moras-en-Valloire <sup>(26)</sup>  
Alternatif : Croziflette végétale

épices et aromates



## LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

Macédoine & persil

Saucisse du Nord Isère <sup>(38)</sup>

Riz niçois du Soleil

Petit suisse aux fruits colorés

Fruits au sirop Arlequin

Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Pavé maraîcher



## MARDI

Carottes HVE de chez Denis Chardon <sup>(38)</sup> râpées

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille

Rösti

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait <sup>(38)</sup>

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon <sup>(26)</sup>

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

## MERCREDI

Jambon blanc français

Quenelles <sup>(69)</sup> sauce mornay

Flan de potimarron HVE de Jarcieu <sup>(38)</sup>

Yaourt aux fruits

Pomme BIO de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Alternatif : Houmous

La lentille corail est une légumineuse cultivée dès la préhistoire.



## JEUDI

Menu Alternatif

Mâche

Pennes

sauce lentilles corail

Yaourt à la châtaigne de chez Collet <sup>(42)</sup>

Compote

## VENDREDI

Salade de cœur de blé

Cœur de blé, tomate, vinaigrette, mayonnaise, persil, échalote

Sauté de volaille française au jus

Chou-fleur en persillade

Saint-Marcellin IGP <sup>(73)</sup>

Cake aux pépites de chocolat Gourmand <sup>(38)</sup>

Alternatif : Omelette



## LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette  
 Filet de **Merlu label MSC** au citron  
 Epinards en béchamel  
 Tomme du Châtelard <sup>(38)</sup>  
 Clémentine  
*Alternatif : Tortilla*



## MARDI

Betteraves  
 Saucisse au chou de chez Carrel <sup>(38)</sup>  
**Pommes de terre HVE** de Gillonay <sup>(38)</sup>   
 Sauce fromage blanc & herbes  
**Compote BIO**

*Napper les pommes de terre avec la sauce.*

*Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois*

## MERCREDI

**Menu Montagne Alternatif**  
**Carottes HVE** <sup>(38)</sup> râpées  
 Cappellettis au fromage en sauce tomate  
 Oeuf à la neige & Crème anglaise

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



## JEUDI

**Spécial Couscous**

Salade verte  
 Couscous au poulet français  
 Sémoule & coriandre  
**Yaourt BIO** de Léoncel <sup>(26)</sup>  
**Poire HVE** de la Valloire <sup>(26)</sup>

*Alternatif : Couscous aux pois chiches*

## VENDREDI

Taboulé  
 semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**  
 Sauté de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> à la mexicaine  
 Haricots verts en persillade  
 Fromage blanc de l'Auvergne <sup>(43)</sup>  
**Cake au citron BIO** de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Feuilleté au fromage*

## LUNDI

Chandeleur

Coleslaw

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 HVE (38) en persillade

Meule de Savoie (73)

Pomme BIO de la Coccinelle (38)

Alternatif : Flageolets au jus

## MERCREDI

Menu Alsacien

Macédoine & persil

Choucroute & charcuterie française

Pommes de terre BIO de Thodore (38)

Yaourt à la vanille

Fruit

Alternatif : Pavé végétal

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 HVE de Gillonnay (38)

Fromage blanc

Compote de pommes HVE de Bougé-Chambalud (38)

Alternatif : Dahl de lentilles