

### LUNDI

Menu Coriandre Alternatif

Macédoine & **persil**

Couscous végétal aux pois chiches

Semoule

Bleu doux de l'Auvergne (43)

**Poire label HVE de la Valloire** (26)



### MARDI

Menu Brocoli d'antan Alternatif

Salade de lentilles & **ciboulette**

Nugget's de blé & sauce fromagère **du Chef**

Brocolis en **persillade**

Fromage blanc aux fruits

**Pomme label HVE de la Coccinelle** (38)

### MERCREDI

Salade Polonaise

pommes de terre, betteraves, **ciboulette**

Haut de cuisse de poulet français **aux herbes**

Riz niçois

**Saint Marcellin IGP** (38)

Raisin

Alternatif : Pavé végétal

Le  
**Brocoli**  
une invention  
Romaine aux  
racines italiennes.

### JEUDI

Salade vénitienne

coquillettes, tomates, maïs, petit pois, **persil**

Filet de **poisson MSC** meunière

Epinards en béchamel

Yaourt nature **de chez Collet** (42)

Miel de Thodure (38)

Alternatif : Omelette

### VENDREDI

Menu de nos Montagnes

Salade verte **de Gières** (38)

Tartiflette aux **pommes de terre BIO de Thodore** (38)

Meule de Savoie de la coop de Yenne (73)

Cake à la myrtille de l'Etape Gourmande (38)

Alternatif : Tartiflette végétale

### LUNDI

Menu Alternatif

Betteraves

Mini-quenelles <sup>(69)</sup> sauce tomate

& **herbes de Provence BIO** de Lapeyrouse-Mornay <sup>(26)</sup>

Riz aux petits légumes

Fromage blanc de l'Auvergne <sup>(43)</sup>

Flan au caramel

Armistice du 11 novembre



### MERCREDI

Coleslaw

carottes et chou blanc râpés.

Cordon bleu

Petits pois au jus

**Yaourt HVE label Ishere de Theys** <sup>(38)</sup>

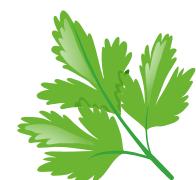
Compote

Alternatif : Omelette

La  
**Carotte**  
découverte il y a  
**5000 ans** et cultivée  
en **Europe** depuis le  
**18 ° siècle.**

### JEUDI

Menu Italien



Salade d'endives de St-Hilaire-de-la-Côte <sup>(38)</sup>

Lasagnes à la bolognaise

égréné de boeuf de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Fromage Italien

Raisin

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

Alternatif : Lasagnes de légumes

### VENDREDI

Salade de chou kouki

Jambon braisé français à la moutarde

**Carottes BIO** de Sébastien Patelle <sup>(26)</sup> au jus

Brique de l'Auvergne <sup>(43)</sup>

Cake à la poire de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

## LUNDI

Salade de chou rouge  
 Filet de **poisson MSC** sauce nantua  
 Semoule  
 Yaourt nature **de chez Collet** <sup>(42)</sup>  
 Copeaux de chocolat  
 Alternatif : Rougail aux haricots

A déguster avec  
 le yaourt façon  
 Stracciatella



## MARDI

Menu Alternatif

Salade de petits pois & lentilles  
 Cannellonis aux légumes  
**Saint Marcellin IGP** <sup>(38)</sup>  
**Pomme HVE de Ville-sous-Anjou** <sup>(38)</sup>

## MERCREDI

Menu d'Automne

Endives **de la plaine de la Bièvre** <sup>(38)</sup>  
 Sauté de poulet français aux noix  
 Coeur de blé forestier  
 Dés d'emmental  
 Compote pomme coing  
 Alternatif : Boulettes sarrasin lentilles

Accompagne la  
 salade d'endives

La cervelle de canut est un fromage assaisonné de fines herbes, échalote et oignons.



## JEUDI

On fête le Beaujolais Nouveau

Salade verte  
 Saucisson Lyonnais **de chez Carrel** <sup>(38)</sup>  
**Pommes de terre HVE** vapeur <sup>(38)</sup> en persillade  
 Cervelle de canut  
 Cake à la Praline rose **Gourmand** <sup>(38)</sup>  
 Alternatif : Pavé maraîcher

## VENDREDI

Salade de **chou-fleur HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>  
 chou-fleur, oeuf, mayonnaise, vinaigrette, ciboulette  
**Bœuf bourguignon de chez Carrel** <sup>(38)</sup>  
 Penne  
 Tomme blanche **de chez Gérentes** <sup>(43)</sup>  
**Poire HVE de la Valloire** <sup>(26)</sup>  
 Alternatif : Penne sauce lentilles corail





## LUNDI

Pâté en croûte

Sauté de porc **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> au caramel

Riz cantonais

Carré du Trièves **label Ishere** <sup>(38)</sup>

Compote de pommes

*Alternatif : Terrine de légumes, boulettes de blé.*



## MARDI

Menu Alternatif potimarron d'Antan

Taboulé du Chef

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**

Roulé au fromage **de Rives** <sup>(38)</sup>

**Potimarron BIO** de chez Silvan à Agnin <sup>(38)</sup> & béchamel

Petit suisse aux fruits

Mandarine

## MERCREDI

Salade verte

Moules marinières **échalote, ail & persil**

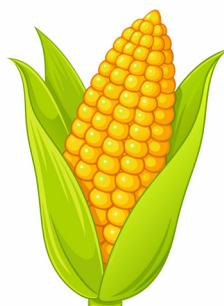
**Tagliatelles BIO** de Saint Jean <sup>(26)</sup>

Tomme de montagnes <sup>(38)</sup>

Crème dessert

*Alternatif : Tagliatelles sauce aux petits pois*

**Patate douce origine ...  
Amérique du sud  
8 000 ans avant  
notre ère.**



## JEUDI

Menu Thanksgiving

Salade de chou-fleur

chou-fleur, oeuf, mayonnaise, vinaigrette, **ciboulette**

Sauté de poulet français aux épices

Ecrasé de pommes de terre HVE <sup>(38)</sup> et patate douce

Meule de Savoie <sup>(73)</sup>

Pop corn

Pain au maïs **de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Pavé maraîcher*

## VENDREDI

**Carottes râpées BIO de Parnans** <sup>(26)</sup>

Filet de **poisson MSC** meunière

Epinards en béchamel

Yaourt nature

Gâteau aux pommes **de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Oeufs durs*



### LUNDI

Menu Alternatif

Macédoine & persil

**Raviolis BIO aux légumes de Saint Jean** <sup>(26)</sup>

à la sauce tomate & **herbes de Provence BIO** de chez Nivon <sup>(26)</sup>

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

Madeleine



### MARDI

Salade de pépinettes

Filet de **colin label MSC** sauce à l'oseille

**Carottes HVE de Saint Prim** <sup>(38)</sup> au jus

**Saint Marcellin IGP** <sup>(38)</sup>

**Kiwi de chez Savajols** <sup>(26)</sup>

Alternatif : Curry de pois chiches

### MERCREDI

Menu USA

Coleslaw

carottes et chou blanc râpés

**Saucisse & pain hot dog**

Potatoes aux épices

Sauce américaine

Brownie

Alternatif : Merguez végétale

**Aligot :**  
purée de pommes de terre et tomme d'Auvergne.



### JEUDI

Salade verte

Sauté de volaille française à l'estragon

**Gratin de potimarron HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>

Fromage blanc

Cake à l'ananas de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Feuilleté au fromage

### VENDREDI

Betteraves

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

**Aligot du Chef**

**Tomme blanche de l'Auvergne** <sup>(43)</sup>

**Poire HVE de la Valloire** <sup>(26)</sup>

Alternatif : Falafels BIO de Sassenage



## LUNDI

Menu Alternatif des lumières

Oeufs durs mayonnaise  
Quenelles <sup>(69)</sup> sauce aurore  
Riz  
**Verchicors label Ishere** <sup>(38)</sup>  
Orange



## MARDI

Menu Alsacien

Salade verte  
Chou & **pommes de terre BIO** de Thodore <sup>(38)</sup>  
Charcuterie française  
Fromage blanc de l'Auvergne <sup>(43)</sup>  
**Miel de Thodore** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Pavé végétal & Chou, pommes de terre BIO

## MERCREDI

**Pizza au fromage BIO de Rives** <sup>(38)</sup>

Filet de volaille française au jus  
**Chou-fleur HVE** <sup>(38)</sup> au curry  
Yaourt à la framboise de Collet <sup>(42)</sup>  
Biscuit

Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

**Sauce Aurore...**  
sauce veloutée à la **tomate**, et au **paprika**.

## JEUDI

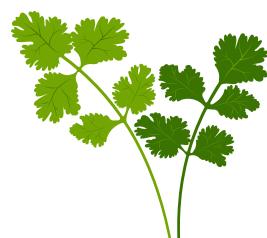
Menu Local Alternatif : Journée mondiale de la Montagne

Salade d' endives de Saint-Hilaire-de-la-Côte <sup>(38)</sup>  
Gratin de **crozets BIO de Savoie** <sup>(73)</sup>  
au **potimarron BIO d'Agnin** <sup>(38)</sup>  
Meule de Savoie <sup>(73)</sup>  
**Pomme HVE de Ville-sous-Anjou** <sup>(38)</sup>

## VENDREDI

Taboulé du Chef

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**  
Blanquette de **colin MSC** aux petits légumes  
Haricots verts en persillade  
Tomme de Yenne <sup>(73)</sup>  
Cake aux pépites de chocolat Gourmand <sup>(38)</sup>  
Alternatif : Tortilla





# Légumes d'Antan & Herbes Aromatiques

## MENUS du 15 au 19 décembre 2025

### LUNDI

**Carottes HVE** (38) rapées

Daube à la mexicaine **au boeuf d'Isère viandes** (38)

Riz

**Saint Marcellin IGP** (38)

**Kiwi de la Drôme** (26)

*Alternatif : Chili sin carne*



### MARDI

Menu Jurassien Alternatif

Salade de lentilles **de Thodore** (38)

Boîte chaude au fromage

**Pommes de terre HVE** vapeur (38)

Yaourt nature

**Pomme HVE de la Coccinelle** (38)

### MERCREDI

Menu «En attendant le père noël»

Mâche

Sauté de poulet **français aux châtaignes**

Gratin dauphinois

Fromage d'Ardèche

Clémentine & chocolats de Noël

*Alternatif : lentilles aux épices*



### JEUDI

Céleri en rémoulade

Filet de **poisson MSC** meunière

Brocolis en béchamel

Tomme des montagnes

Gâteau de Savoie **Gourmand** (38)

*Alternatif : Pavé végétal*

### VENDREDI

Menu de Noël

Salade Auvergnate à la **fourme d'Ambert AOP**

Sot l'y laisse de volaille **française sauce suprême**

**Tagliatelles BIO de Saint Jean** (26)

Brioche de Noël **de Romans sur Isère** (26)

Mandarine & chocolats de Noël

*Alternatif : Tagliatelles sauce aux légumes d'Antan & parmesan*

