

### LUNDI

Menu Alternatif

Macédoine & persil

Chili sin carne

Riz

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

Compote de **pommes & poires HVE** de la Ferme des Cerises <sup>(38)</sup>



### MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette

Palette de porc <sup>(38)</sup> aux oignons de l'Hermitail à Livron <sup>(26)</sup>

Beignets de légumes

Yaourt

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

Alternatif : Haricots blancs à la tomate

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

### JEUDI

Épiphanie

Salade de chou blanc

Filet de **poisson MSC** meunière

Epinards en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait <sup>(38)</sup>

Galette des Rois de l'Étape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Oeufs durs



### VENDREDI

Salade verte

Boulettes de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> sauce au poivre

Ecrasé de **pommes de terre HVE** de Gillonnay <sup>(38)</sup>

Fromage blanc de chez Gérentes <sup>(43)</sup>

**Pomme BIO** de Ville-sous-Anjou <sup>(38)</sup>

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



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

## 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

Rösties

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

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 Gillonnay <sup>(38)</sup>  
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 <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