

LUNDI

Menu Alternatif

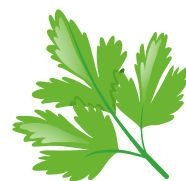
Macédoine & persil

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

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 ⁽³⁸⁾

Galette des Rois de l'Étape 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.

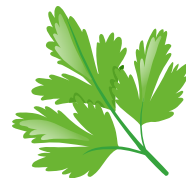
Filet de poulet français au jus

Brocolis en béchamel

Yaourt

Crème dessert de chez Collet ⁽⁴²⁾

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 ⁽³⁸⁾ aux épices

Purée de **potimarron HVE** de chez Baptiste Lemoine ⁽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⁾

Fromage blanc

Poire HVE de Moras-en-Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Croziflette végétale

LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

Macédoine & persil

Saucisse du Nord Isère ⁽³⁸⁾

Riz 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

Carottes HVE de chez Denis Chardon ⁽³⁸⁾ râpées

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille

Rösties

Verchicors 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

Pennas

sauce lentilles corail

Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾

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 ⁽⁷³⁾

Cake aux pépites de chocolat Gourmand ⁽³⁸⁾

Alternatif : Omelette

LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
 Filet de **Merlu label MSC** au citron
 Epinards en béchamel
 Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
 Clémentine

Alternatif : Tortilla



MARDI

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

Napper les pommes
 de terre avec la
 sauce.

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois



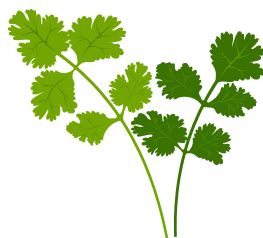
La coriandre
 est utilisée comme
herbe aromatique
 depuis l'époque
 médiévale.

JEUDI

Spécial Couscous

Salade verte
 Couscous au poulet français
 Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Couscous aux pois chiches



VENDREDI

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