

# Menus thème 100 % du 29 avril au 5 mai 2024



## Menu 100% **ALTERNATIF & BIO**

Carottes râpées **BIO** de la Drôme  
Pennes **BIO**  
Sauce lentilles corail **BIO**  
Cake pépites chocolat **BIO** Gourmand

Lundi

Rougail saucisse français  
**Riz BIO**  
Yaourt nature  
Compote de **pommes HVE la ferme des Cerises (38)**  
Alternatif : Rougail aux haricots rouges

Mardi

Mercredi



joli  
1er mai

Jeudi

Salade de perles légumières  
Steak haché de notre région  
Chou-fleur en béchamel  
**Orange BIO**  
Alternatif : Pavé végétal

Vendredi

**Taboulé BIO**  
Sauté de poulet français à la moutarde  
Beignets de légumes  
Fromage blanc de **chez Gérentes**  
Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

Menu  
100 %  
Bio

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
légumes de saison  
**BIO** : tomates,  
courgettes,  
pastèques, poivrons,  
aubergines,  
carottes, haricots



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.





Lundi

Salade verte label HVE de notre région  
Saucisse du Nord Isère  
Ecrasé de **pommes de terre BIO** d'Ardèche  
Yaourt nature de chez Collet  
*Alternatif : Aiguillettes de blé et carottes*

Mardi

Salade de lentilles & ciboulette  
Daube à la Provençale de notre région  
Brocolis à la crème  
**Pomme BIO** de l'Isère  
*Alternatif : Omelette*

Devinette  
du moi de  
**MAI**



«Quand j'ai deux S on peut me  
manger quand on en retire un,  
on ne peut pas.»

AIDE  
nos  
chefs  
à ne pas  
perdre  
la boule !



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être **modifiés** en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine **France et/ou locale** sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des **allergènes** majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

???

Un **INDICE**, voici mon lieu de **VIE**.  
As-tu trouvé la devinette ?





**Lundi**

**Coquillettes BIO** à la bolognaise  
Egréné de boeuf de chez Carrel  
**Carré du Trièves HVE du Mont Aiguille**  
Compote de poire  
*Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail*

**Mardi**

Salade de pépinettes  
Cordon bleu  
**Haricots verts BIO**  
Fruit  
*Pain aux céréales de l'Etape Gourmande*  
*Alternatif : Pavé fromager*

**MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**1,5** LITRES  
d'eau par JOUR.

**Menu 0 GASPI**

**Jeudi**

Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
**Fromage blanc nature BIO**  
**Fraises label HVE de l'Isère**  
*Alternatif : Nugget's de blé*

**Menu ALTERNATIF**

**Vendredi**

**Salade verte label HVE de Jarcieu**  
Chili sin carné  
Riz  
**Cake aux pépites de chocolat BIO** gourmand



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine **France et/ou locale** sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des **allergènes** majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

**ZOOM**  
sur un de  
nos

partenaires  
**LOCAUX**

*Producteur de  
pommes, fraises,  
céréales.  
Transformation en  
compote.*



*Luc Armanet, La Ferme des Cerises,  
à Bougé-Chambalud dans l'Isère.*

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)





# Menus thème 100 %

du 20 au 26 mai 2024



Lundi

Je suis indispensable pour les Français et inutile pour la France. Qui suis-je?

Menu  
100 %  
LOCAL

Mardi

Salade coleslaw  
Filet de poisson label MSC aux épices  
Cœur de blé asiatique  
Yaourt nature BIO  
Alternatif : Pavé végétal

MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



2 produits LAITIERS par JOUR pour les adultes et 3 pour les enfants.

Menu ALTERNATIF

Jeudi

Salade Marocaine  
Pané emmental & épinards  
Ratatouille du Chef  
Yaourt à la châtaigne de chez Collet

Menu 100 % LOCAL

Vendredi

Boulettes de bœuf d'Hières-sur-Amby  
Ecrasé de pommes de terre BIO de l'Ardèche  
Tomme du Châtelard d'Eydoche  
Fraises label HVE de Bougé-Chambalud  
Alternatif : Boulettes sarrasin et lentilles



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Producteur de  
pommes de terre.  
Transformation  
en cubes, lamelles,  
frites...



# Menus thème 100 % du 27 mai au 2 juin 2024



**Lundi**

Taboulé  
Filet de poisson label MSC meunière  
**Epinards BIO** en béchamel  
**Pêche HVE de la Vallée du Rhône**  
*Alternatif : Omelette*

**Mardi**

*Menu ALTERNATIF*  
Carottes HVE de l'Isère râpées  
**Raviolis aux petits légumes BIO**  
de Saint Jean à la sauce tomate  
Cake à la framboise de l'Etape Gourmande

**MANGER MIEUX FORME & SANTÉ**



Conseils J.O.



**1** fois par JOUR du PAIN  
complet ou aux céréales,  
PÂTES, SEMOULE OU RIZ.

**Jeudi**

Salade de **pommes de terre HVE** ciboulette  
Emincé de volaille française au curry  
**Haricots verts BIO**  
**Fraises label HVE de Bougé-Chambalud**  
*Alternatif : Curry de pois chiches*

**Vendredi**

Salade verte HVE de chez **Baptiste Lemoine**  
Sauté de bœuf à la Provençale de notre région  
Torsades  
**Yaourt BIO du GAEC de la Grange**  
*Alternatif : Torsade sauce petits pois & légumes*

**Menu  
100 %  
Alternatif**

**ZOOM**  
sur un de  
nos  
partenaires  
**LOCAUX**

*Organisation  
de producteurs  
indépendants de  
fraises, abricots,  
pêches, cerises,  
prunes, poires,  
pommes ..*



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



*Les Fruitières Dauphinoises,  
à Chanas dans l'Isère.*

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)





Lundi

### Salade de crozets BIO

Rôti de porc **de chez Carrel** à la diable  
Beignets de légumes  
Faisselle de **chez Collet**  
*Alternatif : Haricots blancs à la tomate*

### Menu spécial PAËLLA

Mardi

Salade verte HVE de Jarcieu  
Paëlla au poulet français  
**Compote BIO**  
*Alternatif : Paëlla aux légumes*

### MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**2** fois par SEMAINE, d'un  
POISSON GRAS : saumon,  
maquereau, sardine, hareng.

### Menu ALTERNATIF

Jeudi

Salade de lentilles & petits pois  
**Pizza BIO** au fromage de Rives  
**Carottes label HVE** cuisinées à l'ail et au persil  
**Fraises label HVE de l'Isère**  
& crème chantilly

Vendredi

Filet de **poisson label MSC** à la crème  
Ratatouille du Chef  
**Saint Marcellin IGP BIO**  
Crêpe au sucre  
*Alternatif : Pavé végétal*

## Menu spécial Paëlla

ZOOM  
sur nos

partenaires  
LOCAUX

*Production du pain,  
pâtisseries salées  
et sucrées.*



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



L'Etape Gourmande,  
à La-Côte-Saint-André dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)





# Menus thème 100 % du 10 au 16 juin 2024

## Menu **ALTERNATIF**

Réalise ton Buddha Bowl avec :

- ✓ Tomates & concombres
- ✓ Boulettes tomates mozzarella
- ✓ Riz **BIO** aux champignons
- ✓ Dés d'emmental
- ✓ Pastèque



## Semaine des Fruits et légumes Frais



Trempe-moi  
dans le fromage  
d'Ardèche !

## Menu 100 % **FRAÎCHEUR**

**Carottes label HVE de l'Isère** à croquer

Jambon blanc français

Salade de pâtes aux petits légumes

Fromage à tartiner **de l'Ardèche**

**Cerises label HVE de l'Isère**

Pain à la tomate de l'Étape Gourmande

Alternatif : Oeufs durs

Lundi



Mardi



## **MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**5** FRUITS et LÉGUMES  
par JOUR.



Jeudi



Melon

**Petit colin label MSC** sauce au citron

**Epinards BIO** béchamel

Cake à la banane de l'Étape Gourmande

Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande

Alternatif : Boulettes de blé

Vendredi

Steak haché au jus de notre région

**Haricots verts BIO** & pommes de terre HVE

**Carré du Trièves BIO**

**Fraises label HVE de l'Isère**

Alternatif : Quenelles sauce au curry



ZOOM  
sur un de  
nos

partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
cerises, fraises,  
abricots, pommes.



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



Les Fruits de Valquirit,  
à Saint-Prim dans l'Isère.



# Menus thème 100 % du 17 au 23 juin 2024



Lundi

## Menu 100 % FRAÎCHEUR

Salade de **pommes de terre HVE** & ciboulette  
Quiche à la volaille française de Rives  
Carottes label HVE de l'Isère râpées  
**Pêche HVE de la Vallée du Rhône**  
Alternatif : Quiche au fromage de Rives

Mardi

## Menu ALTERNATIF

Rougail végétal  
Riz  
Tomme du Châtelard d'Eydoche  
**Compote BIO**

Menu  
**0 GASPI**  
assiette  
blanche

Conseils J.O.



## MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



**1** petite quantité par  
JOUR d'HUILE DE colza,  
olive ou noix.

Jeudi

Concombre en vinaigrette  
Haut de cuisse de poulet français aux herbes  
Petits pois au jus  
**Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande**  
Alternatif : Omelette

Vendredi

## Menu de la symphonie 0 GASPI

**Pennes BIO** à la symphonie fantastique  
sauce carbonara (viande française)  
Fromage blanc nature Impérial  
Damnation de **Fraises label HVE Iséroises**  
Alternatif : Penne sauce lentilles corail



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Production de  
quiches, pizzas,  
croissants et  
rigolos !







**Lundi**

Melon  
Daube provençale **de notre région**  
Pommes noisettes  
Yaourt nature **de notre région**  
*Alternatif : Tomate farcie végétale*

**Mardi**

Jambon français braisé  
Purée de **carottes BIO** et pommes de terre  
Bournette **du Vercors**  
**Nectarine HVE de la Vallée du Rhône**  
*Alternatif : Pavé végétal*

**Menu  
Alternatif  
du  
Soleil**

**MANGER MIEUX FORME & SANTÉ** 

**Conseils J.O.**



**2** fois par SEMAINE des  
LÉGUMES SECS : lentilles,  
pois chiches, haricots,...

**Jeudi**

**Salade de crozets BIO**  
Filet de **poisson label MSC** sauce au basilic  
Duo de haricots  
Compote  
*Alternatif : Boulettes au sarrasin & aux lentilles*



**Vendredi**

Couscous de légumes  
**Semoule BIO**  
Fromage blanc nature  
Cake à la myrtille **de l'Etape Gourmande**

**Menu ALTERNATIF**



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être **modifiés** en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine **France et/ou locale** sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des **allergènes** majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

*Les berbères pressaient des graines de blé  
pour en faire de petites boules  
qu'ils séchaient ensuite au soleil,*



# Menus thème 100 % du 1er au 7 juillet 2024



Lundi

Nugget's de poulet français  
**Courgettes et pommes de terre HVE**  
au fromage d'Ardèche  
**Fromage blanc nature BIO**  
Pastèque  
Alternatif : Aiguillettes de blé

Mardi

Blanquette de poisson label MSC  
**Tagliatelles BIO** de Saint Jean  
Brique au lait de Vache de chez Gérentes  
**Abricot HVE** de la Vallée du Rhône  
Alternatif : Blanquette de légumes

Menu  
100 %  
froid de fin  
d'année

## MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Conseils J.O.



**1** poignée par JOUR  
de FRUITS À COQUE NON  
SALÉS.

Jeudi

**Salade verte HVE** de chez Baptiste Lemoine  
Haut de cuisse de poulet français sauce à l'estragon  
Ratatouille du Chef  
Cake à la noisette de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Mini-quenelles à la crème

1-2-3  
PARTEZ  
Bonnes  
Vacances!

et à l'année  
prochaine.

Vendredi

**Tomates cerises label HVE** de la Coccinelle  
Chips  
Pizza au fromage de Rives  
Emmental  
Compote à boire


## Menu 100 % FRAÎCHEUR & ALTERNATIF



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.

Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

 Deux escargots se baladent sur une plage.  
Ils croisent une limace : - Demi-tour nous  
sommes sur la plage des nudistes !

