

LUNDI

Carottes râpées
Spaghettis BIO
à la Bolognaise
Yaourt

Alternatif : Spaghettis sauce lentilles corail

MARDI

Taboulé
Sauté de poulet **région du goût** au jus
Brocolis BIO béchamel au lait d'Isère
Orange

Alternatif : Pavé fromager



MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur

Pain au thon de Charlotte

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Betteraves
Orgeotto
orge perlé, petits pois, champignons
Fromage blanc
Cake à la pomme **de l'Etape Gourmande**
Pain aux graines de l'Etape Gourmande

NOUVEAUTÉ

VENDREDI

Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes
Semoule
Buche crémeuse du Mezenc **de chez Gérentes**
Compote BIO

Alternatif : Blanquette de légumes

LA RECETTE DU BONHEUR

- . Un zeste d'humour .
 - . Un grain de folie .
 - . Une goutte de passion .
 - . Un brin de fantaisie .
 - . Une dose de fun .
 - . Une pincée de tendresse
- mélangez le tout et
Laissez mijoter à feu doux*

*Bonne Année !
2023*



*La pomme sous toutes
ses FORMES...*

*Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM*



MENU DES ROIS & REINES

LUNDI

Filet de **colin label MSC** meunière
Epinards BIO au lait de quincieu
Saint Marcellin IGP de Vercors Lait
Galette des Rois

Alternatif : Oeuf dur

MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Sauté de Porc **de chez Carrel** aux poivrons
Beignets de brocolis
Yaourt BIO

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT
recette **ANTI GASPI** sur 
Quiche jambon raviottes de Rosalie

JEUDI

Velouté de **Potimarron BIO** de Jarcieu
Chili sin carne
Riz
Banane

MENU ALTERNATIF

VENDREDI

Köttbullar *Boulettes de bœuf aux aïelles*
Purée de pommes de terre et navets
Fromage blanc **de chez Gérentes**

Pomme BIO

Pain nordique de l'Étape Gourmande

Alternatif : Oeuf dur, boulettes végétales

MENU DE SUÈDE



SVERIGE

La cuisine
SCANDINAVE
remonte à l'époque
VIKING à base de
POISSONS,
baies et de légumes
RACINES.



Statue Everttaube Stockholm

LUNDI

Filet de poulet région du goût au jus
Gratin de chou-fleur
Yaourt du Léoncel BIO
Gâteau nature BIO aux pépites de chocolat
Alternatif : Crêpe au champignons



MENU ALTERNATIF

MARDI

Taboulé
Pavé Fromager
Petits pois BIO au jus
Clémentine



MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT
recette **ANTI GASPI** sur 
La Brouillade de Céline

La CROZIFLETTE
doit son nom du PATOIS
SAVOYARD
«croé» qui veut dire
PETITS carrés de
pâte séchés au
SOLEIL.

JEUDI

Daube de bœuf régional aux olives
Carottes HVE braisées de Denis Chardon
Bleu doux de chez Gérentes
Poire BIO
Alternatif : Purée de pois cassés



MENU MONTAGNARD

VENDREDI

Salade Verte & noix de Grenoble AOP BIO
Croziflette aux crozets de Savoie
& sa charcuterie
Compote
Alternatif : Oeuf dur, Croziflette végétarienne



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



REPAS CHINOIS

LUNDI

Sauté de Porc de chez **Carrel** au Caramel
Nouilles chinoises
Fromage blanc BIO
Litchis au sirop

Alternatif : Boulettes végétales



MARDI

Filet de **Merlu label MSC** sauce Nantua
Rösties
Tomme de la Fruitière de Domessin
Kivi BIO

Alternatif : Flan de légumes

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur 

Gratin courgettes & viande de Sandrine

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Tarte au fromage BIO
Jardinière de légumes
Yaourt de chez **Collet** à la châtaigne
Orange

MENU DE SUISSE

VENDREDI

Salade BIO Suisse aux dés de fromage
Riz Casimir

Riz, émincé de poulet, ananas
Rüblitorte cake à la carotte

Alternatif : Riz casimir végétal

NOUVEAUTÉ



SUISSE

Le Rüblitorte
a été *mis au point* en
SUISSE Allemande.
La recette a été *reprise*
en ANGLETERRE avec le
Carrot Cake.



Gruyères canton de Fribourg

MENU ALTERNATIF

LUNDI

Falafels BIO à la tomate de Sassenage
Salsifis à la crème
Carré du Trièves de la **laiterie du Mont Aiguille**
Clémentine



MENU DE SLOVAQUIE

MARDI

Saucisse au chou de chez Carrel
Coquillettes BIO
Brique de chèvre de chez Gérentes
Poire label HVE de la Valloire

Alternatif : Coquillettes BIO sauce lentilles corail

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT
*recette **ANTI GASPI** sur *
Sablés vache qui rit de Carine

MENU DE LA CHANDELEUR

JEUDI

Salade BIO Auvergnate
Galette de sarrasin
et sa garniture
Yaourt

Alternatif : Galette de Sarrasin et sa garniture végétale

VENDREDI

Poisson label MSC sauce au citron
Haricots verts BIO
Fromage blanc d'**Auvergne**
Cake à la Praline de l'**Etape Gourmande**

Alternatif : Pavé Fromager



La cuisine
SLOVAQUE est
riche et nourrissante avec
des **PLATS** dominés
par le **CHOU**, la
viande **FUMÉE**, les
LAITAGES...



*Lac Popradské pleso & Massif
des Hautes Tatras*