

LUNDI

Carottes râpées
Filet de **poisson label MSC** Meunière
Purée de pommes de terre BIO
Gâteau de Savoie BIO de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal

MARDI

MENU ALTERNATIF

Salade de lentilles
Quenelles BIO de **St Jean** à la tomate
Flan de Brocolis
Compote de Pomme



Conseils de Guillette !

Ne jette pas le pain !

*TRANSFORME LE en croutons,
chapelure ou en recette de pain perdu.*



Notre
boeuf est
**né, élevé et
TRANSFORMÉ**
en **Auvergne
Rhône-Alpes**

JEUDI

Salade Verte
Sauté de Boeuf **régional** au Paprika
Riz
Pomme BIO de la Vallée du Rhône
Alternatif : Riz sauce lentilles corail

VENDREDI



11 NOVEMBRE



SCANNEZ MOI

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

LUNDI

Salade de chou kouki
Lasagnes
à la Bolognaise
Compote de pommes
Alternatif : Lasagnes de légumes

MENU ALTERNATIF

MARDI

Falafels BIO de Falafels & co à Sassenage
Ratatouille
Sauce au fromage blanc
Clémentine

AUSTRIA

L'escalope
VIENNOISE est
un met TRADITIONNEL
de **Vienne** en
AUTRICHE.
Fine tranche de
VIANDE panée.

Conseils de Guillette !

Transforme les FRUITS pas beaux
en compote ou jus de fruits.
Ils sont très savoureux !

MENU AUTRICHIEN

JEUDI

Kartoffelsuppe soupe de carottes
Wiener Schnitzel Escalope Viennoise
Pâtes BIO à l'ail et à l'huile d'olive
Strudel cake aux pommes Gourmand
Pain Viennois de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal

VENDREDI

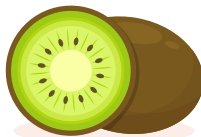
Filet de **merlu label MSC** aux petits légumes
Semoule BIO
Tomme de Yenne de la Dent du Chat
Poire de la Valloire
Alternatif : Boulettes végétales



LUNDI

Chou rouge
Omelette
Jardinière de légumes
Kiwi de l'**Ardèche**

MENU ALTERNATIF



Saint Marcellin
IGP de la laiterie
Vercors lait
à
Villard de Lans.

MARDI

Salade de Coleslaw
Quenelles BIO de St Jean à la crème
Flan de **potimarron BIO de Jarcieu**
Madeleine

MENU ALTERNATIF

Conseils de Guillette !

*Que peut on faire avec une tranche
de jambon au fond du frigo ?*

*Une pizza, un croque monsieur, un
club sandwich !*



JEUDI

Blanquette de dinde aux champignons
Carottes sautées à l'ail **de l'Isère**
Saint Marcellin BIO IGP de Vercors Lait
Banane

Alternatif : Blanquette de légumes



VENDREDI

Salade verte
Sauté de boeuf **régional** au jus
Purée de **pommes de terre BIO d'Ardèche**
Fromage blanc **de chez Gérentes**

Alternatif : Pavé végétal



Idée RECETTE

«La Marcelline»

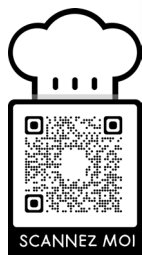
Entourer un **DEMI SAINT MARCELLIN** de
barde de **LARD**.

Le recouvrir de **PÂTE FEUILLETÉE**.

Le dorer avec un jaune d'oeuf.

Passer 30 mn au four.

A servir avec une salade !



MENU ALTERNATIF

LUNDI

Carottes râpées
Raviolis BIO de **Saint Jean** aux
champignons & à l'ail des ours
Yaourt nature

MARDI

Haut de cuisse de poulet aux herbes
Petits pois
Carré du Trièves BIO
Gâteau au yaourt de l'**Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé Fromager



Conseils de Guillette !

*Puis-je jeter le blanc d'oeuf non
utilisé ? Bien sûr que non malheureux !
Tu peux faire des rochers coco ou
des meringues avec.*

MENU DE BELGIQUE

JEUDI

Chicons *salade d'endives*
Carbonade BIO Flamande
Choux de Bruxelles au jus
Gaufre liégeoise
Pain au Maïs de l'Etape Gourmande
Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles

VENDREDI

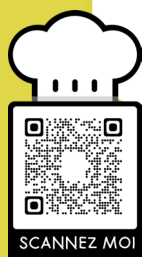
Filet de **poisson label MSC** meunière & citron
Haricots verts BIO et pommes de terre
Tomme du Châtelard d'**Eydoche**
Clémentine
Alternatif : Beignet de camembert



La **CARBONADE**
FLAMANDE doit
son nom au CHARBON
de **BOIS** sur lequel
elle **MIJOTAIT**
autrefois.



Bruges



MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade aux trois lentilles
Pavé végétal
Chou-fleur au curry en béchamel
Gâteau BIO aux pépites de chocolat

MARDI

Steak haché BIO de chez Carrel
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Tommette de Brebis d'Auvergne
Orange

Alternatif : Pavé végétal



Conseils de Guillette !

Les fanes se cuisinent en PESTO.

Les épluchures en CHIPS ou en BOUILLON.

La peau des agrumes en ZESTES.



JEUDI

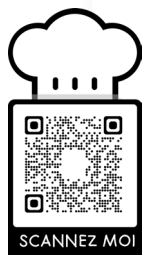
Salade Verte
Saucisse du Nord Isère
Purée de **Pommes de terre BIO** d'Ardèche
Faisselle du GAEC des Essarts

Alternatif : Aiguillettes de blé carotte panées

VENDREDI

Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes
Riz créole BIO
Tomme de la Fruitière de Domessin
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Blanquette de légumes



Le saviez-vous ?

Mona Lisa, Manitou, Caesar, Manon, Nazca, La Violine de Borée **sont des VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE.**

Elles sont de COULEURS différentes et adaptées à différents PLATS :
salade, frite, purée, robe des champs.

LUNDI

Filet de **Merlu label MSC** sauce safran
Trio de céréales (**semoule BIO**)
Brique d'**Auvergne**
Poire de la **Valloire**
Alternatif : Beignets de courgette

MENU ALTERNATIF & BIO

MARDI

Betteraves BIO
Quenelles BIO de Saint Jean
Purée de potimarron BIO de Jarcieu
Compote BIO



FRANCE

Le **MACARON** est
originaire du **MOYEN**
ORIENT. Catherine
de Médicis l'aurait
fait servir aux **NOCES** du
Duc Anne de Joyeuse en
ARDÈCHE.

Conseils de Guillette !

*Le Champagne ou la Clairette à
Noël SANS bulles peuvent-être
cuisinés pour faire une délicieuse
BISQUE de poisson.*

JEUDI

Salade BIO suisse
Cordon bleu
Courgettes HVE de l'Isère à la provençale
Gâteau BIO au chocolat
Alternatif : Pavé Fromager

MENU DE FRANCE

VENDREDI

Petit Bêchet pétillant de la Terrasse en Isère
Sauté de dinde aux marrons
Gratin Dauphinois (pommes de terre BIO)
Papillotes & Macarons
Clémentine de Corse IGP
Alternatif : Galettes en étoiles



Colmar



SCANNEZ MOI