

Menus thème 100 % du 4 au 10 septembre 2023

Menu 100 % Rentrée & **ALTERNATIF**

Tomates label HVE de la Coccinelle
Raviolis aux épinards & pointe d'ail BIO
sauce crème
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Poire label HVE de Moras en Valloire

Lundi

Salade de **pommes de terre HVE** au fromage blanc
Escalope de poulet français sauce basquaise
Haricots verts BIO cuisinés en persillade
Prune

Mardi

Pour que la rentrée reste *un moment de plaisir*,
envoie-nous *ta meilleure blague ou devinette*
sur www.guillaud-traiteur.com rubrique contact.
Nous partagerons les plus hilarantes sur Facebook !

Boulettes de bœuf **du Nord Isère**
aux petits légumes & **Riz BIO**
Yaourt BIO du Vercors
Fraises label HVE de la Coccinelle (38)

Jeudi

Concombre
Filet de **colin label MSC** sauce aux crustacés
Carottes BIO et **pommes de terre HVE de Gillonnay** sautées
Cake aux pépites de chocolat **de l'Etape Gourmande**

Vendredi



Menu
100 %
Rentrée

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
fraises, tomates,
concombres...

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



La Coccinelle Serge et Franck Figuet
à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 11 au 17 septembre 2023



Menu 0 GASPI pour la planète

Lundi

Pizza au fromage de Rives
Jambon français grillé
Epinards BIO en béchamel au lait de Quincieu
Pastèque

Mardi

Sauté de volaille française aux olives
Gratin de chou-fleur BIO
Brique au lait de vache d'Ardèche et de Haute-Loire
Gâteau au chocolat de l'Etape Gourmande

Si tu goûtes de tout et que tu termines ton assiette, tu as mangé équilibré et ton corps est en bonne santé !
Sinon, tu auras faim et tu seras fatigué.



Jeudi

Carottes râpées
Couscous de légumes
& Semoule BIO
Compote aux abricots

Vendredi

Salade de lentilles
Emincé de bœuf de chez Carrel sauce au paprika
Beignets de courgettes
Raisin

Menu 0 GASPI

Je goûte et je finis
toute mon assiette !

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
lait, fromages,
fromages blancs et
yaourts de vache,
chèvre ou brebis.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Fromagerie Gérentes
à Araules dans la Haute-Loire.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 18 au 24 septembre 2023

Lundi

Salade de Coleslaw
Paëlla au **poisson label MSC**
Verchicors BIO de chez Vercors Lait
Mousse au chocolat

Menu 100 % LOCAL

Mardi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Murçon **Matheysin** aux graines de Carvi de la Mure
Pommes de terre BIO vapeur de la plaine de la Bièvre
Sauce au fromage blanc de **chez Gérentes**
Pomme label HVE du Fruitier Dauphinois

Chez Guillaud Traiteur, nous favorisons
l'**agriculture durable et la biodiversité**.
Achetons local, c'est bon pour notre santé et
celle de notre planète !

Menu 100 % BIO

Jeudi

Betteraves BIO
Pâtes fraîches BIO du Royans
à la **bolognaise BIO** égréné de boeuf de chez Carrel
Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande

Menu ALTERNATIF

Vendredi

Gratin de **ravioles IGP** de Saint Jean
aux **courgettes BIO** de Saint Prim
Tomme du Châtelard **d'Eydoche**
Poire label HVE de chez Romain Vallet

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE1169/2011 dit « INCO »)



Menus
100 %
Local &
BIO

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
tourtes, grillades,
saucissons,
caillettes, grognard,
patte de loup,
murçon, terrine,
quiche, rissoles.



Motte Viandes, Christian Boudes
à La Mure dans l'Isère.

Menus thème 100 %

du 25 septembre au 1er octobre 2023

Menu ALTERNATIF

Lundi

Tomates label HVE de chez Figuet
Feuilleté à la fourme d'Ambert AOP
Beans à la Canadienne
Yaourt à la myrtille de la Ferme Collet

Mardi

Sauté de porc de chez Carrel au miel et à la moutarde
Semoule BIO
Saint Marcellin IGP BIO
Poire label HVE de la Valloire

J'achète en **vrac**, j'évite les emballages individuels et non compostables.
Je privilégie le **réemploi des emballages** et notamment la consigne pour le **zéro déchet**.

Menu 100 % Durable et local

Jeudi

Hachis parmentier au boeuf de chez Carrel
et aux Pommes de terre de chez Thomas Bouget Lavigne
Fromage blanc de chez Gérentes
Pomme BIO de l'Isère

Vendredi

Salade de crozets de Savoie
Filet de poisson label MSC meunière
Epinards BIO au lait d'Isère
Gâteau au yaourt de l'Etape Gourmande

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu
100 % DURABLE
Limitons les
emballages individuels
Merci pour la planète !

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
pommes de terre,
blé, maïs, colza et
orge.



Thomas Bougé Lavigne
à Gillonnay dans la plaine de la bièvre l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème **100 %**
du 2 au 8 octobre 2023



Lundi

Chou kouki
Rougail saucisse de **chez Carrel**
Riz
Fromage blanc nature

Mardi

Tarte butternut et comté **de Rives**
Haut de cuisse de poulet **région du goût**
Gratin de **courgettes BIO** de l'Isère
au fromage authentique **de l'Ardèche**
Pomme label HVE des Fruitiers Dauphinois



**Menu
0 GASPI**
*et alternatif, c'est
BON pour ma planète*

Astuces, initiatives, envoie-nous *ta meilleure technique pour obtenir une assiette blanche* sur www.guillaud-traiteur.com rubrique contact. Nous partagerons les *bonne idées* sur Facebook !



Jeudi

Salade Vénitienne BIO
Cœur de **merlu label MSC** sauce au beurre blanc
Haricots verts BIO
Compote de pommes et de bananes

Menu 0 GASPI et ALTERNATIF

Vendredi

Boulettes Thaï
Nouilles chinoises aux légumes
Yaourt nature **de chez Collet**
Raisin

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de fromages frais au lait de chèvre ou de vache avec un projet d'insertion sociale.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE1169/2011 dit « INCO »)

*Papilles d'Ardèche, Stéphane Duclaux
à Tournon dans l'Ardèche.*



En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 9 au 15 octobre 2023



Menu 100 % goût ACIDE

Lundi

Salade verte label HVE des Jardins de Champagne
Filet de poisson label MSC sauce aux agrumes
Riz pilaf au citron
Compote de pommes et de rhubarbe

Menu 100 % goût SALÉ

Mardi

Chou kouki et ses dés de mimolette
Tranche de jambon français cuit à l'os
Coquillettes BIO
Crème au caramel et au beurre salé

Menu
100 %
Goût

Grâce à Guilette, tu as des **animations pour te faire découvrir les fruits et les légumes !**
Tes parents jouent également un rôle essentiel pour te faire goûter des aliments sains et variés.



Jeudi

Menu 100 % goût AMER et ALTERNATIF

Falafels BIO de Sassenage
sauce au fromage blanc et à la menthe
Choux de Bruxelles et **pommes de terre HVE de Gillonnay**
Mousse au chocolat noir

Menu 100 % goût SUCRÉ

Vendredi

Potage au **potimarron label HVE de Saint Prim**
Boulettes de bœuf de **chez Carrel** aux oignons caramélisés
Carottes BIO au miel et à la châtaigne
Yaourt à la châtaigne de **la Ferme Collet**

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
falafels BIO

Le FALAFEL est composé de pois chiches de Mab'bio dans la Drôme, du persil de Xavier Moget à Sassenage et de Christophe à Biliou, d'oignon, d'ail de la Drôme, de coriandre, et d'épices.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »

Falafels & co, Fathi, Amana et Sylvie
à Sassenage dans l'Isère



En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 16 au 22 octobre 2023



Lundi

Sauté de volaille française au curry
Purée de pois cassés
Saint Marcellin BIO
Compote de pommes

Mardi

Spaghettis BIO
sauce aux lentilles corail
Fromage blanc
Poire label HVE de la Valloire

Jeudi

Concombre
Emincé de bœuf bourguignon **de chez Carrel**
Brocolis en béchamel **au lait d'Isère**
Gâteau au yaourt BIO de l'Etape Gourmande

Vendredi

Salade verte label HVE de Baptiste Lemoine
Croziflette BIO savoyarde
& saucisse **de chez Carrel**
Yaourt nature

Menu 0 GASPI

et alternatif, c'est
BON pour ma planète

Je cuisine le soir avec les restes du frigo.
Je n'achète pas trop en avance pour ne pas jeter.
Cette semaine je reste vigilant pour ne pas
gaspiller les ressources de ma planète !



ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
Poires, pommes,
abricots et
céréales.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Les Tilleuls, Romain Vallet
à Moras-en-Valloire dans la Drôme.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com

