

Menu de FRANCE

▽
LUNDI
▲

Blanquette de veau à l'ancienne
Riz
Camembert BIO
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Quiche au fromage de Rives, Blanquette de légumes



Repas ALTERNATIF

▽
MARDI
▲

Salade Napoli
Quenelles lyonnaises d'Ecochard aux olives
Brocolis béchamel au lait du **GAEC de Quincieu**
Orange BIO

▽
MERCREDI
▲



Les
mercredis, je
vais vous raconter et
vous partager sur facebook
mes ACTES SOLIDAIRES pour faire
VIVRE MON TERRITOIRE et PROTÉGER
NOTRE PLANÈTE !

Guillette.

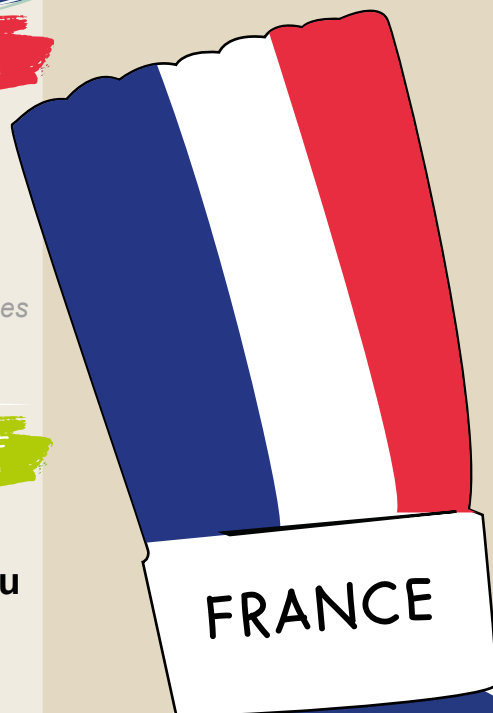
▽
JEUDI
▲

Salade BIO Suisse
Sauté de poulet français au jus
Carottes label HVE de chez Denis Chardon
Cake aux noix de l'Étape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal



▽
VENDREDI
▲

Salade d'Endives
Moules marinières
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Compote
Alternatif : Tagliatelles de Saint Jean sauce lentilles corail



Le terme
BLANQUETTE,
vient de la **sauce**
blanche à la crème
et au **BEURRE**.



Le Mont Saint Michel

LUNDI



MARDI

Salade de petits pois & lentilles du Chef
Couscous aux boulettes de bœuf **de chez Carrel**
Semoule BIO
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Couscous végétal



La Coccinelle
à Ville-sous-Anjou
NOUVEAU PARTENAIRE

MERCREDI



Repas ALTERNATIF

JEUDI

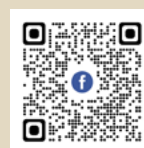
Tomates label HVE de la Coccinelle
Lasagnes
de Légumes
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Compote BIO



VENDREDI

Filet de **poisson label MSC** meunière
Ratatouille
Carré du Trièves BIO de Clelles
Cake à la banane **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé fromager

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



LUNDI

8
MAI
1945

MARDI

Salade Vénitienne BIO

Sauté de poulet français au jus
Epinards au lait du **GAEC de Quincieu**
Fruit

Alternatif : Oeuf dur

MERCREDI



Menu d'ITALIE

JEUDI

Tomates label HVE d'Isère & mozzarella
Spaghettis
à la bolognaise (boeuf de chez Carrel)
Emmental râpé

Compote de pommes BIO

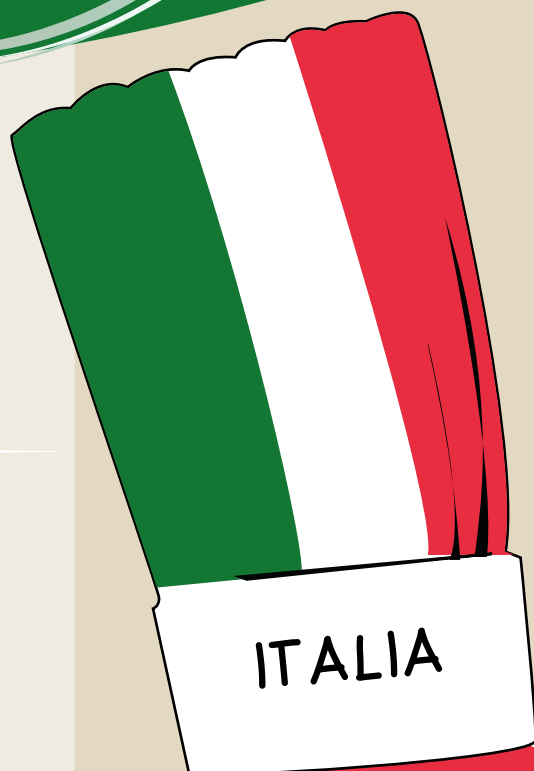
Alternatif : Spaghettis à la sauce Arrabiata

Pain aux herbes de l'Étape Gourmande

Repas ALTERNATIF

VENDREDI

Salade de lentilles
Tarte à la tomate et au fromage de chèvre de Rives
Gratin de **courgettes BIO**
Fraises label HVE de chez Luc Armanet



SPAGHETTIS
signifie, FICELLE
en Italien.
« Farre una
spaghattata ».



Basilique Santa Maria - Venise



Menus

du 15 au 21 mai 2023

ANNIVERSAIRE

Salade verte BIO

Emincé de bœuf **de chez Carrel**
aux 2 moutardes

Carottes HVE de St Prim rôties au miel & à la
châtaigne

Pain d'épices au Miel **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Omelette

LUNDI

MARDI

Filet de **colin label MSC** au basilic

Boulgour

Verchicors **de la laiterie du Mont Aiguille**

Pomme BIO

Alternatif : Quenelles régionales à la sauce tomate

Je butine



*Je fais des
pelotes*

Recette du MIEL

*Le nectar est
ruminé*



*Le miel
soigne*



*L'apiculteur
ouvre les
alvéoles*



Lundi 15 mai
ANNIVERSAIRE
de notre **Guillette.**
Menu au **MIEL**
de nos abeilles.



Guillette & ses copines

LUNDI

Radis
Saucisson brioché **de Lyon**
Pommes de terre à la vapeur
Yaourt BIO du Vercors
Alternatif : Dahl de lentilles

MARDI

Taboulé
Steak haché **de chez Carrel**
Haricots verts BIO
Nectarine
Alternatif : Pavé végétal

MERCREDI



Menu du PORTUGAL

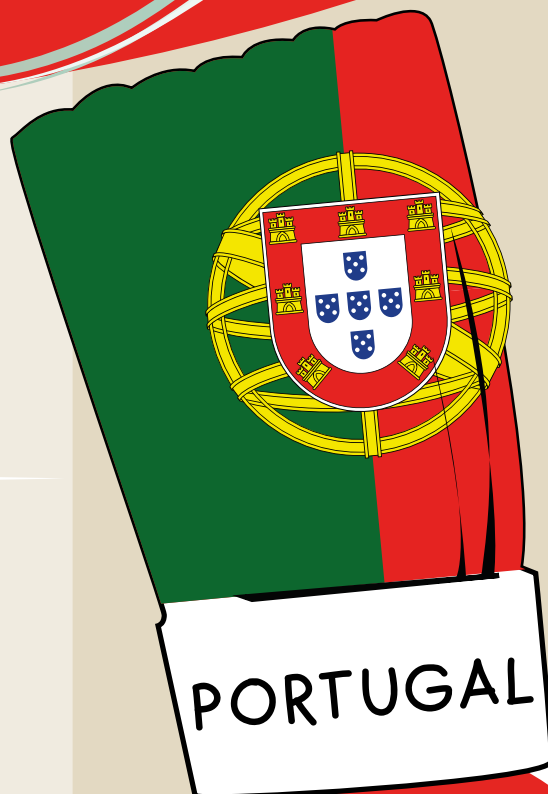
JEUDI

Salade verte BIO
Caldeirada
ragoût de **poisson label MSC**
Pastéis de Nata pâtisserie à la crème
Alternatif : Caldeirada végétale

VENDREDI

Tomates label HVE d'Isère
Raviolis BIO aux légumes du Soleil **de St Jean**
Fromage râpé
Tomme de la Fruitière **de Domessin**
Fraises label HVE d'Isère

Repas Local & Alternatif



La CALDEIRADA
de PEIXE est une
BOUILLABESSE
à la Portugaise.



Tour de Belem à Lisbonne

▽
LUNDI
▲



▽
MARDI
▲

Omelette
Riz cantonais aux crevettes
Fromage blanc à la vanille
Melon

Alternatif : Riz aux petits pois

▽
MERCREDI
▲



▽
JEUDI
▲

Lasagnes
à la Bolognaise au boeuf français
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Compote BIO

Alternatif : Lasagnes de légumes

▽
VENDREDI
▲

Houmous à tartiner
Bouchée au fromage **de Rives**
Haricots verts BIO & pommes de terre
Gâteau à la pomme **de l'Etape Gourmande**

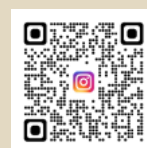
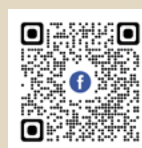
Repas ALTERNATIF



LASAGNES A LA BOLOGNAISE



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



▼
LUNDI
▲

Taboulé BIO

Emincé de bœuf **de chez Carrel** au jus
Epinards au lait **de Quincieu**
Melon

Alternatif : Oeufs durs



▼
MARDI
▲

Carottes râpées
Tomate farcie

Riz BIO

Fromage blanc **d'Auvergne**

Alternatif : Tomate farcie végétale



▼
MERCREDI
▲

Auvergne-Rhône-Alpes
**Challenge
Mobilité!**

Au travail j'y vais autrement.

**Mardi
6 juin
2023**



▼
JEUDI
▲

Jambon braisé porc français à la Provençale

Tagliatelles BIO de Saint Jean

Carré du Trièves BIO

Cerises label HVE d'Ardèche

Alternatif : Lentilles à la Provençale



▼
 VENDREDI
▲

Salade verte et dés de fromage

Filet de **colin label MSC** sauce oseille

Carottes BIO de chez Denis à St Prim

Cake à la framboise de l'Etape Gourmande

Alternatif : Feuilleté au fromage

Repas ALTERNATIF

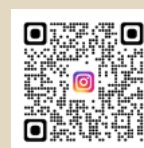
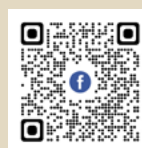


Producteur de carottes
courgettes & potimarrons

DENIS CHARDON



Suivez nous sur
FACEBOOK ou **INSTAGRAM**



Repas ALTERNATIF

▼
LUNDI
▲

Boulettes au sarrasin & lentilles
Petits pois BIO au jus
Brique de chez **Gérentes**
Nectarine label HVE d'Isère



▼
MARDI
▲

Tomates label HVE de Ville-sous-Anjou
Bouchée de **poisson label MSC** plein filet
Gratin de **courgettes BIO** cuisiné à la
vachette & Tom **d'Ardèche**
Crème dessert
Alternatif : Pavé végétal

▼
MERCREDI
▲



Menu de GRÈCE

▼
JEUDI
▲

Tzatziki concombre à la grecque
Soutzoukakia boulettes de bœuf de chez Carrel
Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
Fanouropita revisité Gâteau aux raisins de Corinthe
Alternatif : Dahl de lentilles



▼
VENDREDI
▲

Salade verte BIO & maïs
Paëlla garnie
au poulet français
Crème chantilly &
Fraises label HVE de chez Luc Armanet
Alternatif : Paëlla végétale



La soutzoukakia
(Σουτζουκάκια) est une
BOULETTE
de viande de
forme **ALLONGÉE**.



Santorini

LUNDI

Melon BIO

Sauté de porc **de chez Carrel** à l'abricot
Tortis aux 3 couleurs
Yaourt à la framboise **de la Loire**

Alternatif : Pois chiches à la tomate

MARDI

Tomme du Châtelard d'Eydoche

Filet de **colin label MSC** sauce aigre douce

Riz BIO à l'ananas

Pastèque

Alternatif : Pavé végétal



Légumerie GUILLAUD

Repas froid & Alternatif

JEUDI

Salade de lentilles BIO

Pizza aux légumes du soleil **de Rives**

Salade verte HVE de Baptiste à Jarcieu

Pêche label HVE d'Isère

VENDREDI

Taboulé aux 3 céréales

Steak haché **de chez Convivial** à la tomate

Haricots verts BIO persillés

Cerises label HVE d'Ardèche

Alternatif : Quenelles régionales à la crème

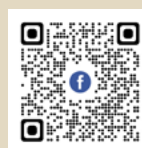
La
FÊTE
des
FRUITS
et
LÉGUMES
FRAIS



MARAÎCHER
salades & fraises

BAPTISTE LEMOINE

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



▼
LUNDI
▲

Gaspacho de tomates
Fideuà BIO
de **poisson label MSC**
Chocolat
con churros

Alternatif : Fideuà végétale

Menu d'ESPAGNE

▼
MARDI
▲

Sauté de poulet français au curry
Semoule
Saint Marcellin BIO
Abricot label HVE de l'EARL Saint Estève
à Saint Jean de Muzols

Alternatif : Crêpe au fromage

▼
MERCREDI
▲



J'veux
du
local!
ICI, C'EST L'ARDÈCHE

▼
JEUDI
▲

Concombre
Emincé de bœuf de chez Carrel
à la Provençale
Tagliatelles BIO de chez Saint Jean
Fromage râpé
Cerises label HVE de l'Ardèche

Alternatif : Tagliatelles de St Jean sauce aux lentilles corail

▼
 VENDREDI
▲

Salade verte label HVE & Ishere
Quenelles Lyonnaises de chez Ecochart à la tomate
Flan de **courgettes BIO** aux oeuf plein air
d'Arthémonay.
Cake au chocolat de l'Etape Gourmande

Repas ALTERNATIF



Fideuà, spécialité
de **VALENCIA**
paëlla à base
de **PETITES PÂTES**
cuites au **bouillon**.



Plaza de Espana - Séville

▼
LUNDI
▲

Chipolatas de chez Carrel
Lentilles BIO aux petits légumes
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Brugnon label HVE de l'Isère
Alternatif : Feuilleté au fromage



▼
MARDI
▲

Filet de poulet régional sauce orientale
Pommes noisettes
Yaourt BIO de Léoncel
Melon
Alternatif : Boulettes végétales

▼
MERCREDI
▲



Menu **PLAISIR**

▼
JEUDI
▲

Salade label HVE & noix AOP de Grenoble
Coquillettes BIO
à la bolognaise boeuf de chez Carrel
Fromage râpé
Gâteau de Savoie de l'Etape Gourmande
Alternatif : Coquillettes sauce arrabiata
Pain au maïs de l'Etape Gourmande



Repas **FROID**

▼
 VENDREDI
▲

Jambon blanc porc français
Pizza au fromage de Rives
Chips
Yaourt à boire
Abricot label HVE de St Jean de Muzols
Alternatif : Oeuf



CHIPOLATAS & LENTILLES



Suivez nous sur
FACEBOOK ou **INSTAGRAM**

