



LUNDI

Menu Alternatif

Macédoine & persil

Chili sin carne

Riz

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait (38)

Compote de pommes & poires HVE de la Ferme des Cerises (38)



MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette

Palette de porc (38) aux oignons de l'Hermitail à Livron (26)

Beignets de légumes

Yaourt

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon (26)

Qui sera
couronné
roi ou reine
pour la **journée** ?



JEUDI

Epiphanie

Salade de chou blanc

Filet de poisson MSC meunière

Epinards en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait (38)

Galette des Rois de l'Etape Gourmande (38)

VENDREDI

Salade verte

Boulettes de bœuf de chez Carrel (38) sauce au poivre

Ecrasé de pommes de terre HVE de Gillonnay (38)

Fromage blanc de chez Gérentes (43)

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou (38)



LUNDI

- Salade de pépinettes
pépinettes, maïs, vinaigrette, mayonnaise, échalotte, persil.
Filet de poulet français au jus
Brocolis en béchamel
Yaourt
Crème dessert de chez Collet (42)



MARDI

Menu Alternatif

- Taboulé du Chef !
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
Oeufs brouillés
Petits pois au jus
Petit suisse aux fruits
Clémentine

Le
piment d'espelette est
un piment **doux**
cultivé dans le **pays Basque**.



JEUDI

Menu spécial épices

- Crêpe au fromage
Daube de bœuf de chez Carrel (38) aux épices
Purée de potimarron HVE de chez Baptiste Lemoine (38)
Fromage au Piment d'Espelette de chez Papilles d'Ardèche (07)
Cake aux épices de l'Etape Gourmande (38)
Pain aux herbes de l'Etape Gourmande (38)

VENDREDI

à la Montagne

- Salade verte
Croziflette
aux crozets semi-complets de l'Atelier de Niermont (01)
Fromage blanc
Poire HVE de Moras-en-Valloire (26)

épices et aromates



LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

- Macédoine & persil
- Saucisse du Nord Isère⁽³⁸⁾
- Riz niçois du Soleil
- Petit suisse aux fruits colorés
- Fruits au sirop Arlequin
- Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande⁽³⁸⁾



MARDI

Carottes HVE de chez Denis Chardon⁽³⁸⁾ râpées

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille

Rösti

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait⁽³⁸⁾

Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon⁽²⁶⁾

La
lentille corail est une
légumineuse
cultivée dès la
préhistoire.



JEUDI

Menu Alternatif

- Mâche
- Pennes
- sauce lentilles corail
- Yaourt à la châtaigne de chez Collet⁽⁴²⁾
- Compote

VENDREDI

Salade de cœur de blé

Cœur de blé, tomate, vinaigrette, mayonnaise, persil, échalote

Sauté de volaille française au jus

Chou-fleur en persillade

Saint-Marcellin IGP⁽⁷³⁾

Cake aux pépites de chocolat Gourmand⁽³⁸⁾



LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
Filet de **Merlu label MSC** au citron
Epinards en béchamel
Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
Clémentine

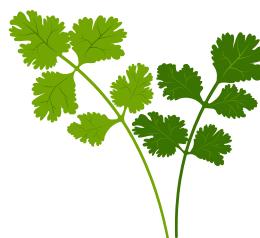


MARDI

Betteraves
Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonay ⁽³⁸⁾
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

Napper les pommes de terre avec la sauce.

La coriandre
est utilisée comme
herbe aromatique
depuis l'époque
médiévale.



JEUDI

Spécial Couscous
Salade verte
Couscous au poulet français
Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

VENDREDI

Taboulé
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**
Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Haricots verts en persillade
Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Cake au citron BIO de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

LUNDI

Chandeleur

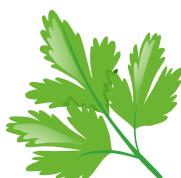
Coleslaw

Crêpe jambon français & fromage

Ratatouille aux courgettes BIO d'Agnin⁽³⁸⁾

Yaourt à la banane de chez Collet⁽⁴²⁾

Crêpe au chocolat



MARDI

Salade Napoli

Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette, ail, persil.

Blanquette de poisson MSC

Carottes HVE⁽³⁸⁾ en persillade

Meule de Savoie⁽⁷³⁾

Pomme BIO de la Coccinelle⁽³⁸⁾

Les
crêpes
symbolisent le **soleil**,
et le **retour** des
beaux jours.



JEUDI

Menu Alternatif et local

Salade endives de Saint-Hilaire-de-la-Côte⁽³⁸⁾

Raviolis ail des ours BIO de Saint Jean⁽²⁶⁾

en sauce crème

Tomme de Yenne⁽⁷³⁾

Cake nature de l'Etape Gourmande⁽³⁸⁾

VENDREDI

Salade verte

Sauté de porc de chez Carrel⁽³⁸⁾ au jus

Gratin dauphinois aux pommes de terre HVE de Gillonnay⁽³⁸⁾

Fromage blanc

Compote de pommes HVE de Bougé-Chambalud⁽³⁸⁾