

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 !*

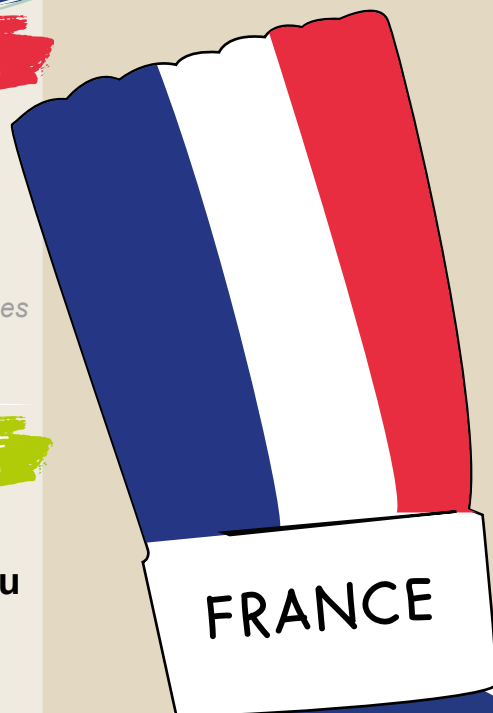
*Guillette.*

▽  
JEUDI  
▲

**Salade BIO** Suisse  
Sauté de poulet français au jus  
**Carottes label HVE** de chez Denis Chardon  
Cake aux noix de **l'Etape 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**



Suivez nous sur  
FACEBOOK ou INSTAGRAM

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*



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.

JEUDI

VENDREDI



*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

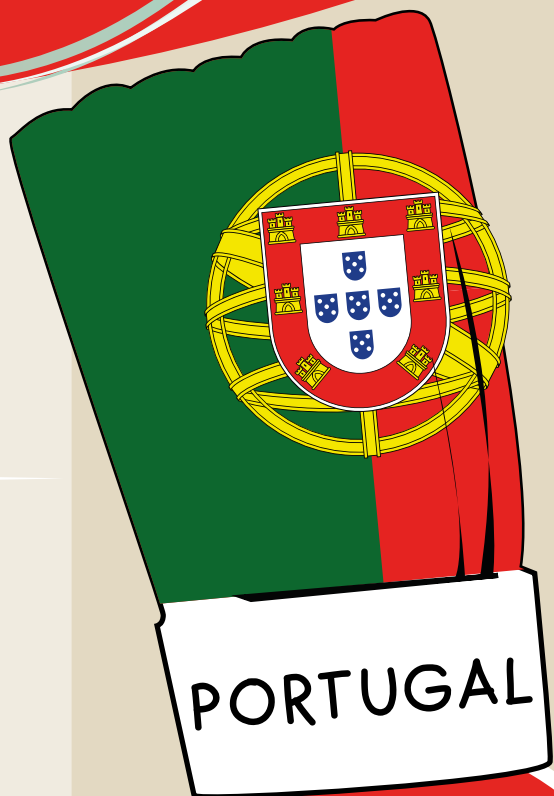
JEUDI

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

Repas Local & Alternatif

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**



La CALDEIRADA  
de PEIXE est une  
**BOUILLABESSE**  
à la Portugaise.



Tour de Belem à Lisbonne



GUILLAUD  
Traiteur

# Menus

du 29 mai au 4 juin 2023

LUNDI



Omelette  
Riz cantonais aux crevettes  
Fromage blanc à la vanille  
Melon

*Alternatif : Riz aux petits pois*

MARDI



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

*Alternatif : Lasagnes de légumes*

JEUDI

Repas **ALTERNATIF**

VENDREDI

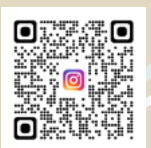
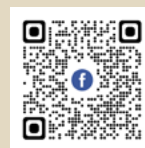
Houmous à tartiner  
Bouchée au fromage **de Rives**  
**Haricots verts BIO** & pommes de terre  
Gâteau à la pomme **de l'Etape Gourmande**



LASAGNES A LA BOLOGNAISE



Suivez nous sur  
FACEBOOK ou INSTAGRAM







GUILLAUD  
Traiteur

# Menus

du 5 au 11 juin 2023

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



Repas **ALTERNATIF**

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



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 boeuf 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**.



Santorin



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*

Repas à l'ENVERS

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

Salade de **lentilles BIO**

Pizza aux légumes du soleil **de Rives**

**Salade verte HVE** de Baptiste à Jarcieu

**Pêche label HVE** d'Isère

JEUDI

VENDREDI

Taboulé aux 3 céréales

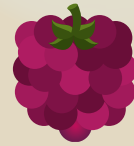
Steak haché **de chez Convivial** à la tomate

**Haricots verts BIO** persillés

**Cerises label HVE** d'Ardèche

*Alternatif : Quenelles régionales à la crème*

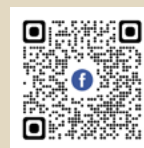
La  
**FÊTE**  
des  
**FRUITS**  
et  
**LÉGUMES**  
**FRAIS**



MARAÎCHER  
salades & fraises

**BAPTISTE LEMOINE**

Suivez nous sur  
FACEBOOK ou INSTAGRAM



Menu d'ESPAGNE

▽  
LUNDI  
▲

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

Alternatif : Fideuà végétale

▽  
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**

