

### LUNDI

Menu Alternatif

Salade Napoli

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

Quenelles aux olives

Brocolis en béchamel

Yaourt nature de la Laiterie Collet <sup>(42)</sup>

Kiwi



### MARDI

Betteraves

Blanquette de veau français de chez Beauvallet

Riz

Camembert

Pomme HVE de Ville-sous-Anjou <sup>(38)</sup>

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

### MERCREDI

Coleslaw

Rôti de porc de chez Carrel <sup>(38)</sup> à la diable

Purée de pommes de terre

Saint Marcellin BIO de chez Vercors Lait <sup>(38)</sup>

Purée de pommes HVE <sup>(38)</sup>

Alternatif : Hachis parmentier végétal



**Herbes  
de Provence**  
romarin, origan,  
Sariette, Thym.

### JEUDI

Menu aux herbes du Sud

Salade verte de Gières <sup>(38)</sup>

Caldeirada au thym

Poisson MSC, pommes de terre, carottes et courgettes HVE

Fromage blanc nature

Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Caldeirada végétale

### VENDREDI

Salade d'endives de Saint-Hilaire-la-Côte <sup>(38)</sup>

Sauté de volaille française au jus

Pennes

Carré de l'Est

Crème dessert

Alternatif : Penne BIO sauce lentilles corail

## LUNDI

Salade de petits pois & lentilles

Lentilles, petits pois, vinaigrette, sel, **échalote**.

Couscous aux boulettes de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Semoule

Fromage blanc nature

**Pomme BIO** de chez la Coccinelle <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Couscous aux pois chiches*

## MARDI



Salade de pommes de terre & ciboulette

Nugget's de poulet français

Gratin de **courgettes HVE** de Saint Prim <sup>(38)</sup>

Yaourt nature

Ananas au sirop

*Alternatif : Nugget's de blé*

## MERCREDI

Menu plein air

**Tomates cerises HVE** de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Pain hot dog & saucisse française

Potatoes

Tomme du Châtelard <sup>(38)</sup>

**Compote BIO**

*Alternatif : Merguez végétale*

La **ciboulette** a des notes anisées, épicées ou poivrées. Elle parfume les **entrées** et les **plats chauds**.

## JEUDI

Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**

Filet de **poisson label MSC** à l'ail & au persil

Ratatouille

**Saint Marcellin IGP** <sup>(73)</sup>

Cake à la framboise de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Pavé végétal*

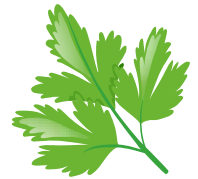
## VENDREDI

1er mai «Féried»



## LUNDI

Salade Vénitienne  
coquille, tomate, maïs, petit pois, vinaigrette, persil  
Sauté de poulet français au jus  
Epinards en béchamel  
Yaourt  
**Pomme HVE de la Coccinelle** (38)  
*Alternatif : Omelette*



## MARDI

**Carottes HVE de Saint Prim** (38) râpées  
Lasagnes à la bolognaise  
viande française  
Bleu doux de chez Gérentes (43)  
Flan au caramel  
*Alternatif : Lasagnes de légumes*

## MERCREDI

**Tomates cerises HVE de la Coccinelle** (38)  
**Poisson label MSC** sauce au citron  
**Riz BIO**  
Petit suisse  
**Cake aux noix de l'Etape Gourmande** (38)  
*Alternatif : Curry de pois chiches*

La saison  
de la **fraise**  
s'étend d'**avril** à  
**juin**, et jusqu'à  
l'**automne** pour les  
**remontantes.**

## JEUDI

Menu Alternatif

Salade de lentilles & ciboulette  
Tarte au fromage de Rives (38)  
Haricots verts en persillade  
Coulommiers  
**Fraises HVE des Fruitières Dauphinoises** (38)

## VENDREDI

8 mai «Férial»



### LUNDI

Anniversaire de Guillette

Betteraves

Steak haché de chez Carrel <sup>(38)</sup> à la moutarde et au miel

**Carottes HVE** de Saint Prim <sup>(38)</sup> en persillade

Fromage blanc de l'Auvergne <sup>(43)</sup>

Pain d'épices et miel de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles



### MARDI

Repas Froid en plein air

**Tomates cerises HVE** de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Jambon blanc français

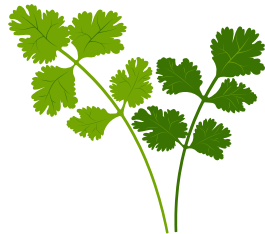
Salade de pépinettes

pépinettes, tomate, mayonnaise, vinaigrette, persil

Yaourt à boire

**Pomme HVE** de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Alternatif : Oeufs durs



### MERCREDI

Menu Alternatif

Macédoine

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.

Paëlla végétarienne

**Fromage blanc BIO nature**

**Fraises HVE** des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>

Les  
abeilles butinent  
et grâce à elles, on  
peut manger  
des fruits et des  
légumes.

### JEUDI

L'Ascension «Féié»



## LUNDI

Radis

Saucisson brioché de Lyon de chez Randy <sup>(69)</sup>

Pommes de terre vapeur en persillade

Yaourt BIO du Vercors <sup>(26)</sup>

Purée de pommes HVE de Bougé-Chambalud <sup>(38)</sup>

Alternatif : Tomate farcie végétale



## MARDI



Céleri en rémoulade

Boulettes de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> sauce au poivre

Haricots verts en persillade

Meule de Savoie <sup>(73)</sup>

Cake aux pépites de chocolat gourmand <sup>(38)</sup>

Alternatif : Falafels BIO de Sassenage

## MERCREDI

Menu Journée Mondiale des Abeilles



Coleslaw

Haut de cuisse de poulet français

Riz BIO

Yaourt HVE label Ishere de Theys <sup>(38)</sup>

Miel de Thodure <sup>(38)</sup>

Alternatif : Lentilles à la Provençale

Consommer  
**local** c'est bon  
pour ma planète et  
pour ma région.

## JEUDI

Salade verte de Gières <sup>(38)</sup>

Ragoût de poisson label MSC

Yaourt à la châtaigne de chez Collet <sup>(42)</sup>

Madeleine

Alternatif : Ragoût végétal

## VENDREDI

Menu Alternatif et Local

Tomates cerises HVE de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Raviolis BIO aux légumes du Soleil de Saint Jean <sup>(26)</sup>

sauce tomate et herbes de Provence

Tomme de Yenne <sup>(73)</sup>

Fraises HVE de la Ferme des Cerises <sup>(38)</sup>

## LUNDI

Pentecôte «Férié»



## MARDI

Chou kouki  
Sauté de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> à l'asiatique  
Riz  
Fromage blanc nature  
Melon

*Alternatif : Pois chiches sauce à l'asiatique*

## MERCREDI

Salade de perles légumières  
Perles, légumes du soleil, vinaigrette, persil et ail.  
**Poisson MSC** meunière  
Ratatouille aux courgettes **BIO** <sup>(38)</sup>  
Camembert  
Fruits au sirop

*Alternatif : Pavé végétal*

Le  
**Houmous**  
est une purée de  
**pois chiches** et de  
**tahini** agrémenté de  
**citron** et d'ail

## JEUDI

Menu Alternatif

**Tomates cerises HVE** de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Croque fromage

Haricots verts en persillade

Yaourt

Gâteau à la pomme de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>



## VENDREDI

Menu Barbecue spécial Fête des Voisins

Houmous

Chipolatas de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Potatoes

Chantilly

**Fraises HVE** des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>

Pain à la tomate de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Aiguillettes blé & carottes*

## LUNDI

### Salade Vénitienne

coquille, tomate, maïs, petit pois, vinaigrette, persil

Jambon français braisé au jus

Epinards en béchamel

**Saint Marcellin IGP** (73)

Melon

*Alternatif : Feuilleté fromage*



## MARDI

**Carottes HVE** de Saint Prim (38) rapées

Tomate farcie

Semoule

Fromage blanc de l'Auvergne (43)

Mousse au chocolat

*Alternatif : Tomate farcie végétale*

## MERCREDI

Menu Buddha Bowl JM du Vélo



**Tomates cerises HVE** de la Coccinelle (38)

Dés de poulet français

Salade de riz

Dés d'emmental

**Pomme BIO** de la Coccinelle (38)

*Alternatif : Oeufs durs À couper et mettre dans ton buddha bowl.*

En juin, c'est  
la pleine saison des  
cerises. A déguster  
avec modération.

## JEUDI

Menu Alternatif

Radis

Coquillettes

Sauce lentilles corail

Carré de l'Est

**Cerises HVE** des Fruitiers Dauphinois (38)

## VENDREDI

Salade verte de Gières (38)

Filet de **colin label MSC** sauce à l'oseille

**Carottes HVE** de Saint Prim (38) en persillade

Yaourt

Cake à la framboise de l'Etape Gourmande (38)

*Alternatif : Tortilla*

## LUNDI

### Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Boulettes de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Petits pois au jus

Brique de l'Auvergne <sup>(43)</sup>

**Pêche HVE** des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Boulettes de blé*



## MARDI

**Tomates cerises HVE** de la Coccinelle <sup>(38)</sup>

Bouchées de poisson MSC panées

Gratin de courgettes HVE de Saint Prim <sup>(38)</sup>

Tomme du Châtelard <sup>(38)</sup>

Crème dessert au chocolat

*Alternatif : Beignets de fromage*

## MERCREDI

### Radis

Chipolatas de chez Carrel <sup>(38)</sup> au jus

Cœur de blé BIO à la tomate

Yaourt nature du Mottier <sup>(38)</sup>

Eclair à la vanille

*Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche*

Le retour des  
**pêches**, de  
juin à septembre.  
Un fruit riche en eau.

## JEUDI

Menu Alternatif spécial football

Concombre

Fair play du Croque fromage

Epinards en béchamel façon pelouse

Bleu doux de l'Auvergne <sup>(43)</sup> en coup franc

Cake à la banane de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Pain au maïs de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

## VENDREDI

Salade verte de Gières <sup>(38)</sup>

Paëlla au poulet français

et au riz BIO

Crème chantilly

**Fraises HVE** des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>

*Alternatif : Paëlla végétarienne*

## LUNDI

Melon  
Sauté de porc de chez Carrel <sup>(38)</sup> à l'abricot & au romarin  
Tortis  
Yaourt à la framboise de chez Collet <sup>(42)</sup>  
Meringue de chez Louvat <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Dahl de lentilles*



## MARDI



Cake à la carotte de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>  
Filet de colin label MSC sauce aigre douce  
Riz à l'ananas  
Fromage des papilles d'Ardèche <sup>(07)</sup>  
Pastèque  
*Alternatif : Omelette*

## MERCREDI

Crêpe au fromage  
Poulet <sup>(26)</sup> aux herbes de Provence  
Ratatouille aux courgettes BIO <sup>(38)</sup>  
Camembert  
Abricot HVE des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Tortilla*



## JEUDI

### Menu Alternatif



Salade verte de Gières <sup>(38)</sup>  
Pizza aux légumes de Rives <sup>(38)</sup>  
Salade de lentilles & ciboulette  
Fromage blanc  
Pêche HVE de la Vallée du Rhône <sup>(38)</sup>

## VENDREDI

Taboulé  
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil  
Steak haché de chez Carrel <sup>(38)</sup> sauce barbecue  
Haricots verts en persillade  
Buchette  
Cerises HVE des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Pavé végétal*



## LUNDI

### Menu Espagnol

Gaspacho de tomates  
Fideua au poisson label MSC  
avec des coquillettes BIO de Peaugres<sup>(07)</sup>  
Yaourt à la banane de chez Collet<sup>(42)</sup>  
Melon

Alternatif : Fideua végétale

## MARDI



Terrine de campagne de chez Carrel<sup>(38)</sup>  
Sauté de volaille française au curry  
Semoule  
Saint-Marcellin IGP<sup>(73)</sup>  
Abricots HVE de la Vallée du Rhône<sup>(38)</sup>

Alternatif : Terrine de légumes, curry de petits pois

## MERCREDI

Pastèque  
Saucisse toscane de chez Carrel<sup>(38)</sup>  
Pâtes BIO de Peaugres<sup>(07)</sup>  
Yaourt HVE label Ishere de Theys  
Nectarine HVE - Fruitiers Dauphinois<sup>(38)</sup>

Alternatif : Tomate farcie végétale

Le  
**Gaspacho,**  
soupe froide à base  
de tomates, légumes  
crus et huile d'olive.

## JEUDI

Carottes HVE de Saint Prim<sup>(38)</sup> râpées  
Sauté de bœuf de chez Carrel<sup>(38)</sup> à la mexicaine  
Purée de pommes de terre  
Camembert  
Liégeois au chocolat

Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles

## VENDREDI

### Menu Alternatif fraîcheur

Salade verte de Gières<sup>(38)</sup>  
Quiche au fromage de Rives<sup>(38)</sup>  
Macédoine  
Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.  
Fromage blanc de chez Gérentes<sup>(43)</sup>  
Cake au caramel de l'Etape Gourmande<sup>(38)</sup>

### LUNDI

Salade de lentilles  
Chipolatas de chez Carrel <sup>(38)</sup> au jus  
**Courgettes HVE** de Saint Prim <sup>(38)</sup> à la tomate  
Meule de Savoie <sup>(38)</sup>  
**Brugnon HVE** de chez Savajols <sup>(26)</sup>  
*Alternatif : Feuilleté au fromage*

### MARDI



**Carottes HVE** <sup>(38)</sup> râpées  
Filet de poulet français sauce orientale  
Potatoes  
**Yaourt BIO** du Vercors <sup>(26)</sup>  
Melon  
*Alternatif : Pavé végétal*

### MERCREDI

Pastèque  
Blanquette de poisson MSC  
**Haricots verts BIO** en persillade  
Tomme blanche de l'Auvergne <sup>(43)</sup>  
Crème dessert à la vanille  
*Alternatif : Quenelles en sauce tomate*

**Récoltez,**  
les **herbes** d'été et  
faites les **sécher**, pour  
**parfumer** vos plats  
toute l'année .

### JEUDI

Menu Alternatif  
Salade verte de Gières <sup>(38)</sup>  
Rougail aux haricots  
Coquillettes  
Fromage râpé  
Cake nature de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

### VENDREDI

Pique-nique de Fin d'Année  
Jambon blanc français  
**Pizza BIO** au fromage de Rives <sup>(38)</sup>  
Chips  
Yaourt à boire  
**Abricot HVE** des Fruitiers Dauphinois <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Oeuf dur*