

LUNDI

Menu Alternatif

Radis

Raviolis aux légumes BIO

de chez Saint Jean ⁽²⁶⁾ à la crème

Fromage râpé

Compote de fraises



MARDI

Menu entre Terre et Mer

Melon

Filet de **colin MSC** sauce au citron

Riz BIO

Yaourt de chez Collet ⁽⁴²⁾ à la framboise

Cake de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Curry de lentilles corail



MERCREDI

Taboulé

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

Rôti de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au thym

Haricots verts BIO en persillade

Fromage blanc nature

Pastèque

Alternatif : Pavé végétal

JEUDI

Tomates HVE de l'Isère ⁽³⁸⁾

Sauté de poulet de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾ aux olives

Cœur de blé BIO

Tomme de nos montagnes ⁽⁴³⁾

Brugnon HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Chili sin carne

Le **Colin**
est un **poisson**
blanc à chair
délicate peu
calorique.



VENDREDI

Carottes râpées

Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux oignons

Petits pois BIO au jus

Petit suisse

Cookie

Alternatif : Boulettes végétales

LUNDI

Repas Froid Alternatif

Macédoine de légumes

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.

Pizza au fromage BIO de Rives ⁽³⁸⁾

Salade vénitienne

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

Yaourt nature **des 3 Hameaux** ⁽³⁸⁾

Abricot HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾



MARDI

14 juillet



MERCREDI

Taboulé BIO

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

Steak haché de chez Convivial ⁽⁰³⁾

Gratin de **courgettes BIO** d'Agnin ⁽³⁸⁾

Yaourt nature

Melon

Alternatif : Boulettes végétales

Le **rougail** réunionnais est un plat **pimenté** à base de **légumes** dans lequel nous avons ajouté des **saucisses**.

JEUDI

Menu des Îles



Achard de légumes

Carottes, haricots verts, chou kouki, gingembre, curcuma, oignon, paprika.

Rougail saucisse française

Riz BIO

Coulommiers

Ananas

Alternatif : Rougail aux haricots blancs



VENDREDI

Coleslaw de chez Pierre Martinet ⁽³⁸⁾

Noisette de **poisson MSC** pané

Pomme de terre vapeur

Sauce tartare

Brownie

Alternatif : Beignets au fromage

LUNDI



Menu Espagnol

Gaspacho de tomates
Paëlla de poisson label MSC
& riz BIO
Churros & sa sauce chocolat

Alternatif : Paëlla de légumes



MARDI

Salade Niçoise

Haricots verts, tomates, oeuf, pommes de terre, olives, échalotes, persil.

Goulash de bœuf de chez Isère viandes ⁽³⁸⁾

Coquillettes

Saint-Marcellin BIO de chez Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Pêche label HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail

MERCREDI

Concombre

Sauté de porc de chez Isère viandes ⁽³⁸⁾

Semoule

Yaourt BIO du Léoncel ⁽²⁶⁾

Compote de pommes & bananes

Alternatif : Blanquette de légumes

La
tomate peut-
être consommée
cuite, crue,
séchée, en conserve,
jus, sauce ou
concentré.

JEUDI

Menu Alternatif

Macédoine

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.

Tarte aux légumes de Rives ⁽³⁸⁾

Salade de pommes de terre

Tomme de Yenne ⁽⁷³⁾

Pastèque



VENDREDI

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾

Haut de cuisse de poulet Royal Bernard ⁽²⁶⁾ aux herbes

Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ à l'ail

Petit suisse aux fruits

Tarte au chocolat

Alternatif : Crêpe au fromage



LUNDI

Carottes râpées
Coquille de poisson label MSC
Semoule BIO
Bûche du Mezenc ⁽⁴³⁾
Nectarine HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Mini-quenelles à la sauce tomate



MARDI

Repas Froid Alternatif

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Quiche au fromage de Rives ⁽³⁸⁾
Chips
Camembert
Madeleine



MERCREDI

Taboulé
Semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
Escalope de porc d'Isère viandes ⁽³⁸⁾ au jus
Haricots verts BIO en persillade
Yaourt label Ishere de la Belle Etoile ⁽³⁸⁾
Melon

Alternatif : Friand au fromage

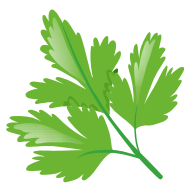
Le poisson est riche en oméga 3 constituant la mélatonine hormone du sommeil.

JEUDI

Menu préféré des convives

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾
Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux herbes
Purée de pommes de terre
Yaourt BIO du Vercors ⁽²⁶⁾
Petit beurre

Alternatif : Boulettes végétales



VENDREDI

Salade de crozets BIO ⁽⁷³⁾
Crozets, tomates, emmental, vinaigrette, ail, ciboulette.
Filet de poulet français à la crème
Beignets de courgettes
Petit suisse aux fruits
Salade de fruits frais

Alternatif : Lentilles à la tomate

LUNDI

Saveurs d'Italie

Betteraves
Spaghettis à la carbonara

viande française

Bûche du Mezenc ⁽⁴³⁾

Compote BIO

Alternatif : Spaghettis sauce petits pois & légumes



MARDI

Macédoine

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.

Sauté de volaille française à la dijonnaise

Lentilles au jus

Fromage blanc BIO

Melon

Alternatif : Aiguillettes de blé

MERCREDI

Salade de Risoni

Pépinettes, thon, tomate, maonnaise, échalote, persil.

Filet de poisson MSC au curry

Flan de courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾

Camembert

Cake aux pépites de chocolat ⁽³⁸⁾

Alternatif : Salade de pépinettes,
gnocchis à la sauce tomate

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

JEUDI

Carottes BIO râpées

Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux herbes

Purée de pommes de terre

Yaourt label Ishere de la Belle Etoile ⁽³⁸⁾

Nectarine HVE de la Vallée du Rhône ⁽²⁶⁾

Alternatif : Pavé végétal



VENDREDI

Menu Alternatif

Taboulé BIO

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

Pané au gouda

Epinards en béchamel

Bleu de Sassenage AOP ⁽³⁸⁾

Abricot HVE de la Vallée du Rhône ⁽³⁸⁾



LUNDI

Crêpe au fromage
Poisson label MSC sauce au citron
Haricots verts BIO en persillade
Petit suisse nature
Salade de fruits frais
Alternatif : Falafels BIO de Sassenage



MARDI

Repas Froid
Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Jambon blanc français
Salade de pommes de terre & ciboulette
Yaourt nature BIO
Crème dessert
Alternatif : Oeuf dur

MERCREDI

Céleri en rémoulade
Boulettes de bœuf de Carrel ⁽³⁸⁾ au jus
Mogettes à la tomate
Saint-Marcellin BIO de Vercors Lait ⁽³⁸⁾
Pastèque
Alternatif : Boulettes de blé

Manger
froid ou **cru**
permet de **préserver**
les vitamines.

JEUDI

Menu Alternatif

Salade de **lentilles BIO**
Lentilles, tomate, maïs, oignon, jus de citron, moutarde, persil
Lasagnes ricotta & épinards
Meule de Savoie ⁽⁷³⁾
Tarte aux pommes

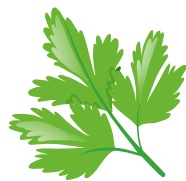


VENDREDI

Feuilleté au chèvre
Sauté de veau français marengo
Gratin de **courgettes BIO** d'Agnin ⁽³⁸⁾
Yaourt nature
Donut's
Alternatif : Pois chiches à la basquaise

LUNDI

Coleslaw de chez Pierre Martinet ⁽³⁸⁾
Sauté de poulet français à la basquaise
Pommes de terre risolées en persillade
Coulommiers
Compote BIO
Alternatif : Pavé maraîcher



MARDI

Menu Alternatif

Salade de **cœur de blé BIO** à la Provençale
Coeur de blé, tomate, poivrons, mayonnaise, **échalote**, persil
Pizza au fromage de Rives ⁽³⁸⁾
Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ à la crème d'ail
Bleu doux de chez Gérentes ⁽⁴³⁾
Flan au chocolat

MERCREDI

Salade verte
Rougail saucisse française
Riz BIO
Petit suisse
Beignet
Alternatif : Rougail aux haricots

L'échalote a
une saveur **aillée**
subtile qui réhausse
les plats **crus** comme
cuits.



JEUDI

Repas Froid

Betteraves
Pâté en croûte
Salade Napoli
Tortis 3 couleurs, tomates, maïs, **ail**, persil.
Yaourt BIO du Léoncel ⁽²⁶⁾
Pastèque
Alternatif : Oeuf dur

VENDREDI

Gaspacho de tomates
Emincé de bœuf de chez Isère Viandes ⁽³⁸⁾ à la Provençale
Purée de pommes de terre et navets
Fromage blanc
Nectarine BIO
Alternatif : Boulettes végétales

LUNDI

Menu Américain

Coleslaw de chez Pierre Martinet ⁽³⁸⁾
Nugget's de poulet français
Potatoes
Sauce au fromage blanc
Brownie

Alternatif : Beignet au fromage



MARDI

Betteraves
Filet de colin MSC sauce au citron
Semoule BIO
Camembert BIO
Raisin

Alternatif : Quenelles sauce tomate



MERCREDI

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾
Saucisse de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme des 3 hameaux ⁽³⁸⁾
Prune

Alternatif : Aiguillettes blé & carottes

Le
raisin, se
déguste du mois
d'août au mois
d'octobre.

JEUDI

Salade de pâtes aux 5 légumes
Pennes, courgettes, aubergines, poivrons, tomate, oignon, ail, ciboulette.
Boulettes de bœuf ⁽³⁸⁾ aux épices douces
Gratin de courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾
Meule de Savoie ⁽⁷³⁾
Melon BIO

Alternatif : Boulettes végétales



VENDREDI

Menu Alternatif Mexicain

Concombre
Chili sin carne
Riz BIO
Fromage blanc nature
Miel de Thodure ⁽³⁸⁾

