



LUNDI

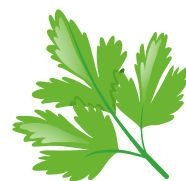
Menu Alternatif

Macédoine & persil

Chili sin carne

Riz BIO

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait ⁽³⁸⁾



MARDI

Salade de **pommes de terre BIO** & ciboulette

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

Beignets de légumes

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

Alternatif : Haricots blancs à la tomate

Qui sera
couronné
roi ou reine
pour la journée ?



JEUDI

Épiphanie

Salade de chou blanc

Filet de **poisson MSC** meunière

Epinards BIO en béchamel

Galette des Rois de l'Étape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Oeufs durs

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⁾

Alternatif : Pané blé tomate mozzarella

LUNDI

Salade de pépinettes

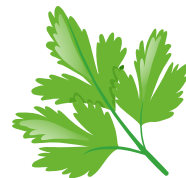
pépinettes, maïs, vinaigrette, mayonnaise, échalotte, persil.

Filet de poulet français au jus

Brocolis BIO en béchamel

Crème dessert de chez Collet ⁽⁴²⁾

Alternatif : Nuggets de blé



MARDI

Menu Alternatif

Taboulé du Chef !

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

Oeufs brouillés

Petits pois BIO au jus

Clémentine



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

JEUDI

Menu spécial épices

Crêpe au fromage

Daube de **bœuf BIO** de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux épices

Purée de **potimarron BIO** de chez Pierre Sylvant à Agnin ⁽³⁸⁾

Cake aux épices de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Pain aux herbes de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes sarrasin lentilles



VENDREDI

à la Montagne

Salade verte

Croziflette

aux crozets semi-complets de l'Atelier de Niermont ⁽⁰¹⁾

Poire HVE de Moras-en-Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Croziflette végétale

LUNDI

Menu coloré anti blue Monday

Macédoine & persil

Saucisse du Nord Isère ⁽³⁸⁾

Riz niçois du Soleil

Petit suisse BIO aux fruits colorés

Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Pavé maraîcher



MARDI

Carottes HVE de chez Denis Chardon ⁽³⁸⁾ râpées

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille

Rösties

Verchicors BIO de la laiterie de Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

La
**lentille
corail** est une
légumineuse
cultivée dès la
préhistoire.

JEUDI

Menu Alternatif

Mâche

Pennes BIO de chez Léa Nature à Peaugres ⁽⁰⁷⁾

sauce lentilles corail

Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾



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 BIO de Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Alternatif : Omelette

LUNDI

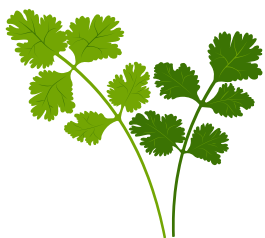
Salade de lentilles & ciboulette
Filet de **Merlu label MSC** au citron
Epinards BIO en béchamel
Clémentine
Alternatif : Tortilla



MARDI

Betteraves
Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonnay ⁽³⁸⁾ *Napper les pommes de terre avec la sauce.*
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO
Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

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



JEUDI

Spécial Couscous
Salade verte
Couscous boulettes de poulet de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Alternatif : Couscous aux pois chiches

VENDREDI

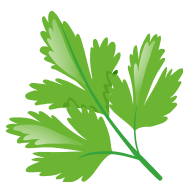
Taboulé
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
Sauté de **bœuf BIO** de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Haricots verts en persillade
Fromage blanc de l'**Auvergne** ⁽⁴³⁾
Alternatif : Feuilleté au fromage

LUNDI

Chandeleur

Coleslaw
Crêpe jambon français & fromage
Ratatouille **aux courgettes BIO** d'Agnin ⁽³⁸⁾
Crêpe au chocolat

Alternatif : Crêpe au fromage



MARDI

Salade Napoli

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

Blanquette de **poisson MSC**

Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ **en persillade**

Pomme BIO de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Alternatif : Flageolets au jus

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 BIO** de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus

Gratin dauphinois aux **pommes de terre BIO** de Thodure ⁽³⁸⁾

Compote de **pommes HVE** de Bougé-Chambalud ⁽³⁸⁾

Alternatif : Dahl de lentilles