



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

Epiphanie



Salade de chou blanc

Filet de poisson MSC meunière

Epinards BIO en béchamel

Galette des Rois de l'Etape 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**

Rösti

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 Gillonay ⁽³⁸⁾
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

Napper les pommes de terre avec la sauce.

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

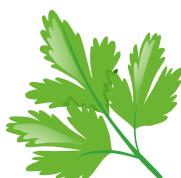
Coleslaw

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 Thodore⁽³⁸⁾

Compote de pommes HVE de Bougé-Chambalud⁽³⁸⁾

Alternatif : Dahl de lentilles