

22 avril

Coleslaw
Rôti de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la diable
Purée de pommes de terre
Saint Marcellin BIO de chez Vercors Lait ⁽³⁸⁾
Alternatif : Hachis parmentier végétal



29 avril

Menu plein air

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Pain hot dog & saucisse française
Potatoes
Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
Compote BIO
Alternatif : Merguez végétale

6 Mai

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Poisson label MSC sauce au citron
Riz BIO
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.



13 Mai

Menu Alternatif

Macédoine
Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.
Paëlla
Végétarienne
Fraises HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾

20 Mai

Menu Journée Mondiale des Abeilles

Coleslaw
Haut de cuisse de poulet français
Riz BIO
Yaourt HVE label Ishere de Theys ⁽³⁸⁾
Miel de Thodure ⁽³⁸⁾
Alternatif : Lentilles à la Provençale



27 Mai

Salade de perles légumières

Perles, légumes du soleil, vinaigrette, persil et ail.

Poisson MSC meunière

Ratatouille aux courgettes BIO ⁽³⁸⁾

Fruits au sirop

Alternatif : Pavé végétal

3 Juin

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.

10 Juin

Radis

Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus

Cœur de blé BIO à la tomate

Yaourt nature du Mottier ⁽³⁸⁾

Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche

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

17 Juin

Fête des Fruits & Légumes Frais

Crêpe au fromage

Poulet ⁽²⁶⁾ aux herbes de Provence

Ratatouille aux courgettes BIO ⁽³⁸⁾

Abricot HVE des Fruitières Dauphinoises ⁽³⁸⁾

Alternatif : Tortilla



24 Juin

Pastèque

Saucisse toscane de chez Carrel ⁽³⁸⁾

Pâtes BIO de Peaugres ⁽⁰⁷⁾

Yaourt HVE label Ishere de Theys

Alternatif : Tomate farcie végétale

1^{er} juillet

Pastèque
 Blanquette de poisson MSC
Haricots verts BIO en persillade
 Crème dessert à la vanille
 Alternatif : Quenelles en sauce tomate



Epices et Aromates

- Savoir les reconnaître et les utiliser -



Chenopodium
 Favorise la digestion.
 Assaisonne salades, omelette,
 saucis et pommes de terre.



Cannelle
 Stimule les sucs digestifs.
 Note de douceur en infusion,
 pour les desserts et les viandes.



Ail des Ours
 Renforce l'immunité.
 Utilisé dans les salades,
 soupes, pâtes, omelette.



Ail
 Anti-infectieux, vermifuge.
 Emboume tous les plats :
 persillade, aïoli, vinaigrette.



Thym
 Traite les infections respiratoires.
 Parfume les viandes et les
 poissons ainsi que les desserts.



Coriandre
 Digestive et tonifiante.
 Assaisonne les légumes,
 soupes, poissons, salades.



Rosemary
 Draine le foie.
 Savonnez le sur les
 grillades, marinades ou rosbifs.



Menthe
 Digestive, minceur.
 Elle rafraîchit les salades,
 le thé et les desserts.



Echinos
 Anti-crylant.
 Contient pour les sauces,
 le vinaigre et les viandes.



Limon
 Anti-bactérien.
 Equilibre les sauces, mijotés
 et soupes. Il réduit l'acidité.



Cresson
 Lutte contre le hoquet.
 Se marie bien avec
 le poisson et les sauces.



Fenouil
 Stimulant digestif.
 Réveille le goût
 des recettes sucrées ou salées.



Melisse
 Améliore le sommeil et la digestion.
 Idéale en infusion,
 salades ou soupes.



Basilic
 Apaise et stimule les défenses.
 Réhausse le savoir des
 salades, soupes, pizzas, pâtes.