



LUNDI

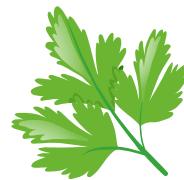
Menu Alternatif

Chili sin carne

Riz BIO

Verchicors de la laiterie de Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Compote de **pommes & poires HVE** de la Ferme des Cerises ⁽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

Filet de poisson MSC meunière

Epinards BIO en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Galette des Rois de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Oeufs durs

VENDREDI

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⁾

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾

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

Oeufs brouillés

Petits pois BIO au jus

Petit suisse aux fruits

Clémentine

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



JEUDI

Menu spécial épices

Daube de bœuf de chez Carrel⁽³⁸⁾ aux épices

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

Fromage au Piment d'Espelette de chez Papilles d'Ardèche⁽⁰⁷⁾

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

Saucisse du Nord Isère ⁽³⁸⁾
Riz BIO niçois du Soleil
 Petit suisse aux fruits colorés
 Fruits au sirop Arlequin
 Pain à la betteraves de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Alternatif : Pavé maraîcher



MARDI

Filet de merlu MSC sauce à l'oseille
 Rösti
Verchicors BIO de la laiterie de Vercors Lait ⁽³⁸⁾
 Kiwi de chez Savajols à St Rambert d'Albon ⁽²⁶⁾
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

Sauté de volaille française au jus
 Chou-fleur en persillade
Saint-Marcellin BIO de Vercors Lait ⁽³⁸⁾
 Cake aux pépites de chocolat Gourmand ⁽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 au poulet français
Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾

Alternatif : Couscous aux pois chiches

VENDREDI

Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Haricots verts en persillade
Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Cake au citron BIO de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Alternatif : Feuilleté au fromage

LUNDI

Chandeleur

Crêpe jambon français & fromage
 Ratatouille aux courgettes BIO d'Agnin⁽³⁸⁾
 Yaourt à la banane de chez Collet⁽⁴²⁾
 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 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