

### LUNDI

Menu Fines Herbes Alternatif

Salade de lentilles & Ciboulette  
**Raviolis BIO** à l'ail et au **Basilic** de chez Saint Jean <sup>(26)</sup>  
 à la crème  
 Fromage à tartiner au lait de vache d'Ardèche, à l'ail violet et à la  
 ciboulette de la Drôme de chez **Papilles d'Ardèche** <sup>(07)</sup>  
**Poire label HVE de la Valloire** <sup>(26)</sup>



### MARDI

Salade de **pommes de terre HVE** <sup>(38)</sup> et ciboulette  
 Palette de porc <sup>(38)</sup> à la tomate et au **Basilic**  
 Ratatouille  
 Petit suisse  
**Nectarine label HVE de la Drôme**  
*Alternatif : Falafels BIO de Sassenage*

Le **Basilic**  
 un **régal** avec  
 les **pâtes** & les  
**tomates.**



### JEUDI

Salade de riz  
 Boulettes de boeuf **du Nord Isère** <sup>(38)</sup>  
**Carottes HVE de Saint Prim** <sup>(38)</sup> braisées  
 Fromage Blanc  
**Fraises label HVE de la Coccinelle** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Boulettes sarrasin & lentilles*

### VENDREDI

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>  
 Blanquette de **Colin label MSC** à l'armoricaine  
 Semoule  
 Camembert  
 Gâteau au Yaourt **de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois*

## LUNDI

### Menu Plaisir

**Tomates cerises label HVE de Ville-sous-Anjou** <sup>(38)</sup>

Filet de poulet français cuisiné en nugget's

**Potatoes label HVE de la plaine de la Bièvre** <sup>(38)</sup>

Sauce au fromage blanc

**Purée de pommes label HVE de la Ferme des cerises** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Nugget's de blé

*A déguster avec les  
nugget's et les  
potatoes*

## MARDI

### Menu Alternatif

Salade Vénitienne du Chef

coquillettes, tomates, maïs, petit pois, persil

Omelette

Epinards en béchamel

Carré de l'Est

**Pomme label HVE de la Coccinelle** <sup>(38)</sup>



La **Persillade**  
c'est du **persil** et  
de l'**ail** hachés.

## JEUDI

**Carottes BIO de Sébastien Patel** <sup>(26)</sup> râpées

Filet de **Poisson label MSC**

Penne

Fromage blanc **de chez Gérentes** <sup>(43)</sup>

Flan à la Vanille

Alternatif : Penne sauce lentilles corail

## VENDREDI

### Menu persillade

**Salade Verte HVE des Jardins de Champagne** <sup>(38)</sup>

Sauté de boeuf **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> à la Provençale

Haricots verts en **persillade**

Buchette

Gâteau aux pommes **de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Crêpe au fromage

### LUNDI

Menu aux bienfaits des Épices

**Tomates cerises label HVE de la Coccinelle** <sup>(38)</sup>

Rougail saucisse française

Riz

Yaourt nature **de chez Collet** <sup>(42)</sup>

Copeaux de chocolat

Alternatif : Rougail aux haricots

À déguster avec  
le yaourt façon  
Stracciatella



### MARDI

Menu Estragon du petit Dragon

Salade de Crozets **de Savoie** <sup>(73)</sup>

Sauté de porc **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> à l'**Estragon**

Chou-fleur **de St-Sorlin-en-Valloire** <sup>(26)</sup> en béchamel

Tomme de Yenne <sup>(73)</sup>

**Raisin label HVE de chez Paul Arnaud** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Quenelles à la sauce tomate



**L'oseille**  
accompagne  
à merveille le  
poisson.



### JEUDI

Menu Basilic Alternatif qui apaise le corps et l'esprit

**Salade Verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>

Cappellettis au fromage

sauce au **Basilic**

**Verchicors label Ishere du Mont Aiguille** <sup>(38)</sup>

**Cake BIO de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>



### VENDREDI

Menu Quand le plat Persil rencontre l'acidité de l'Oseille...

Taboulé du Chef

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

Filet de **Colin label MSC** à l'**Oseille**

Gratin de **Potimarron BIO d'Agnin** <sup>(38)</sup>

Petit suisse

**Poire label HVE de Moras-en-Valloire** <sup>(26)</sup>

Alternatif : Pavé végétal

so Oseille.ca

## LUNDI

Menu Jardin Alpin Alternatif

**Salade Verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>

Gnocchis

sauce au Bleu & Noix

Oeufs à la neige

& crème anglaise



## MARDI

Menu du Midi aux Herbes de Provence

Salade de Pâtes

Saucisse au **Comté AOP de chez Carrel** <sup>(38)</sup>

Ratatouille aux **Herbes de Provence**

Fromage blanc aux fruits

Fruit de saison

Alternatif : Tarte au fromage



**Herbes de  
Provence ...**  
thym, sarriette,  
romarin et  
basilic.

## JEUDI

Menu mettre du linge sur les Salsifis d'Antan

Pizza au fromage **de Rives** <sup>(38)</sup>

Filet de **poisson MSC** meunière

**Salsifis** à la crème

Fromage blanc **de l'Auvergne** <sup>(43)</sup>

Miel **de Thodure** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

## VENDREDI

Menu qui fleurit bon le Thym

Concombre

Sauté de volaille française forestier au **Thym**

Beignets de légumes

**Carré du Trièves label Ishere** <sup>(38)</sup>

Cake à la myrtille **de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Curry de Pois chiches

## LUNDI

Menu course à l'Échalote zéro déchets

Salade Verte HVE de Jarcieu <sup>(38)</sup>  
Blanquette de poisson label MSC  
Riz  
Fromage blanc nature  
Madeleine

Alternatif : Blanquette de légumes

## MARDI

Menu Alternatif

Salade de lentilles & petits pois à l'Échalote  
Tortilla de Rives <sup>(38)</sup>  
Épinards en béchamel  
Bleu doux de l'Auvergne <sup>(43)</sup>  
Poires label HVE de chez Romain Vallet <sup>(26)</sup>



**Échalote**  
plante bulbeuse qui  
s'accommode  
aussi bien crue  
que cuite.



## JEUDI

Menu «Plus fortes ensemble !» pour Octobre Rose

Betteraves  
Palette de porc de chez Carrel <sup>(38)</sup>  
Purée rose pommes de terre HVE de la Bièvre <sup>(38)</sup>  
Yaourt à la framboise de chez Collet <sup>(42)</sup>  
Cake à la praline rose de l'Étape Gourmande <sup>(38)</sup>  
Alternatif : Pavé maraîcher

## VENDREDI

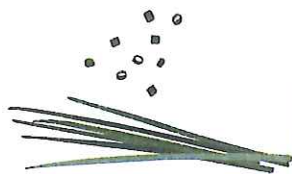
Taboulé  
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil  
Haut de cuisse de poulet français  
Courgettes BIO d'Agnin <sup>(38)</sup> au fromage de l'Ardèche  
Saint Marcellin IGP <sup>(38)</sup>  
Pomme BIO de la Vallée du Rhône  
Alternatif : Boulettes au Sarrasin et lentilles

## LUNDI

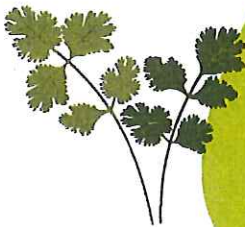
### Menu Rond

**Tomates cerises HVE de chez Figuet** <sup>(38)</sup>  
**Boulettes de porc tomate barbecue de chez Carrel** <sup>(38)</sup>  
Petits pois au jus  
Carré de l'Est  
**Purée de pommes HVE de Bougé-Chambalud** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes*

## MARDI



Salade de **pommes de terre HVE** <sup>(38)</sup> & **Ciboulette**  
Filet de **poisson label MSC** meunière  
Gratin de **potimarron BIO** de Pierre Sylvant <sup>(38)</sup>  
Fromage blanc aux fruits  
**Prune HVE des Fruitières Dauphinoises** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Oeufs brouillés*



**Coriandre**  
on consomme ses  
**graines, ses tiges**  
et ses feuilles.

## JEUDI

### Menu saveurs d'Orient Alternatif

**Macédoine du Chef**  
Légumes, mayonnaise, fromage blanc, persil, moutarde  
**Couscous de légumes à la Coriandre**  
**Merguez végétale française sans soja**  
**Brique de chèvre de l'Auvergne** <sup>(43)</sup>  
**Cake aux pépites de chocolat & à la Menthe** <sup>(38)</sup>

## VENDREDI

**Carottes BIO de Parnans** <sup>(26)</sup> râpées  
Lasagnes à la bolognaise  
viande française  
**Yaourt nature BIO de Léoncel** <sup>(26)</sup>  
**Raisin label HVE de chez Paul Arnaud** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Lasagnes de légumes*

## LUNDI

Cuisine Gourmande de Maître-Queux

Salade verte HVE de Jarcieu <sup>(38)</sup>

Steak haché de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Pommes de terre HVE <sup>(38)</sup> cuisinées  
façon Potatoes & sauce fromagère

Pommes HVE <sup>(38)</sup>

Pain Burger

Alternatif : Burger végétal



## MARDI

Menu de Bélibaste Alternatif

Tarte à la courge Butternut de Rives <sup>(38)</sup>

Oeufs brouillés Arbolettys

Épinards en béchamel

Yogourt Yaourt nature

Un emplumeus de pomes Purée de pommes HVE <sup>(38)</sup>

Oyez

Oyez braves gens !

Venez festoyer au  
restaurant Guillaud Traiteur  
pour un voyage historique  
dans le temps où vous  
ripaillerez. «Recettes  
médiévales uniques en  
Europe».

## JEUDI

Ripaillie en Isère & fête du Pain de Chailly

Chaircuicterie Mortadelle de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Cochonaille Jambon braisé <sup>(38)</sup> à la vigneronne

Purée de racines Pommes de terre HVE <sup>(38)</sup> et navets

Caseus Carré du Trièves label Isère <sup>(38)</sup>

Caillou rosat Poires label HVE de la Valloire <sup>(26)</sup>

Méteil Pain aux graines de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Terrine de légumes, pané tomate mozza



## VENDREDI

Le Boute dehors

Carottes BIO de Parnans <sup>(26)</sup> râpées au 1<sup>er</sup> service

Emincé de volaille française à la Porée blanche au 2<sup>ème</sup> service

blancs de poireaux, oignons, beurre, lait

Trio de céréales

Fromage blanc au 3<sup>ème</sup> service

Gâteau à la castagne de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup> en dessert

Alternatif : Trio de céréales sauce petits pois & légumes

