

LUNDI

Menu Alternatif

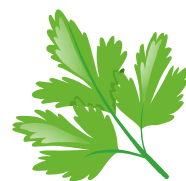
Macédoine & persil

Chili sin carne

Riz

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 & ciboulette

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

Beignets de légumes

Yaourt

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 en béchamel

Bournette du Vercors de Vercors Lait ⁽³⁸⁾

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⁾

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾

Alternatif : Pané blé tomate mozzarella

LUNDI

Salade de pépinettes

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

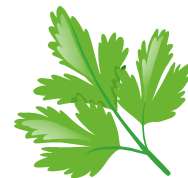
Filet de poulet français au jus

Brocolis en béchamel

Yaourt

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 au jus

Petit suisse aux fruits

Clémentine



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

JEUDI

Menu spécial épices

Crêpe au fromage

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

Purée de **potimarron HVE** de chez Baptiste Lemoine ⁽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⁾

Fromage blanc

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 aux fruits colorés

Fruits au sirop Arlequin

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 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

Pennas

sauce lentilles corail

Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾

Compote



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 IGP ⁽⁷³⁾

Cake aux pépites de chocolat Gourmand ⁽³⁸⁾

Alternatif : Omelette

LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
Filet de **Merlu label MSC** au citron
Epinards en béchamel
Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
Clémentine

Alternatif : Tortilla



MARDI

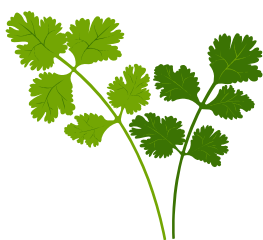


Betteraves
Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonnay ⁽³⁸⁾
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

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⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : Couscous aux pois chiches

VENDREDI

Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
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'Étape Gourmande ⁽³⁸⁾

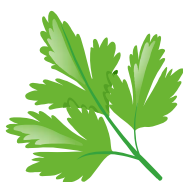
Alternatif : Feuilleté au fromage

LUNDI

Chandeleur

Coleslaw
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 HVE ⁽³⁸⁾ **en persillade**

Meule de Savoie ⁽⁷³⁾

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 HVE de Gillonnay ⁽³⁸⁾

Fromage blanc

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

Alternatif : Dahl de lentilles