

# Menus thème 100 % du 8 au 14 janvier 2024

## Menu **ALTERNATIF**

Lundi

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Couscous de légumes  
& Semoule  
Fromage blanc nature  
Clémentine

Mardi

Coleslaw  
Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
Tomme grise **de nos montagnes**  
Crème dessert à la vanille  
*Alternatif : Nugget's de blé*

Pendant l'**EPIPHANIE**, les Romains célébraient les Saturnales en référence au roi Saturne où tous les hommes étaient égaux et heureux : **plus de maître, plus d'esclaves** ! On partageait un gâteau avec **une fève** pour élire le roi d'un jour où tout était permis.



Jeudi

## Menu 100% **ROIS & REINES**

Macédoine  
**Merlu label MSC** sauce citron  
Petits pois  
Yaourt à la myrtille **de chez Collet**  
Galette des rois  
*Alternatif : Crêpe au fromage*



## Menu 100% **BIO**

Vendredi

**Betteraves BIO**  
**Coquillettes BIO à la bolognaise BIO**  
Egréné de boeuf régional  
**Carré du Trièves BIO**  
**Pomme Juliet BIO de la Coccinelle**  
*Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail*



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



# Menus 100 % Epiphanie & BIO

## ZOOM

sur nos

partenaires

# LOCAUX

Producteur de  
fraise, tomate,  
noix, concombre,  
framboise, pomme.



# LA COCCINELLE

à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.

# Menus thème 100 % du 15 au 21 janvier 2024

Lundi

Salade de **pommes de terre HVE (38)** mimosa  
Filet de **colin label MSC** sauce curry  
Haricots verts  
Bournette **du Vercors**  
**Poire label HVE de la Valloire**  
*Alternatif : Brioche tomate & basilic*

## Menu **ALTERNATIF**

Mardi

Velouté de lentilles au cumin  
**Raviolis emmental basilic BIO** de Saint Jean  
à la sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Clémentine

Je consomme **LOCAL**, pour manger des produits frais de saison : je profite ainsi du savoir faire **des producteurs de ma région** en préservant l'environnement tout en limitant mon empreinte carbone. **MERCI POUR LA PLANÈTE !**



Jeudi

## Menu 100% **LOCAL**

**Chou-fleur label HVE** mimosa  
Sauté de porc de **chez Carrel** au jus  
**Potimarron BIO** de Jarcieu en béchamel  
**Saint Marcellin IGP** des fromagers de Saint Colombe  
Cake à la poire de l'Etape Gourmande  
*Alternatif : Pavé végétal*

Vendredi

**Salade verte label HVE** de chez Baptiste Lemoine  
Haut de cuisse de poulet région du goût au thym  
Riz safrané  
Petit suisse aux fruits  
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet  
*Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche*

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



# Menu 100 % LOCAL

## ZOOM sur nos partenaires LOCAUX

Producteur de  
salade plein champ,  
potimarron,  
chou-fleur,  
épinards, mâche,  
tomate, melon,  
fraises, pastèque.



Les Jardins de Champagne, Baptiste Lemoine,  
à Jarcieu dans l'Isère.



Manger, bouger, c'est bon pour la santé !

# Menus thème 100 % du 22 au 28 janvier 2024

## Menu **ALTERNATIF**

Lundi

Salade Vénitienne  
Rigolo au fromage de Rives  
Epinards en béchamel  
Yaourt  
**Kiwi label HVE** de la Drôme

## Menu 100% **MONTAGNE**

Mardi

Salade de Chou kouki  
Tartiflette recette traditionnelle  
**Yaourt BIO** du GAEC Lagrange à Léoncel (26)  
Lunettes à la myrtille Maison Jacquemart  
*Alternatif : Tartiflette végétale*

Les **ALPES**, sont une jeune chaîne de montagne de 100 millions d'années formée par plissement entre le rapprochement tectonique des plaques entre l'Afrique et l'Europe. **Préserve sa faune et sa flore et ne jette pas tes déchets !**



Jeudi

Taboulé  
Filet de **poisson label MSC** meunière  
Dés savoureux de **courgettes label HVE** à la tomate  
Fromage de chez **Papilles d'Ardèche** à tartiner  
Orange  
*Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes*

Vendredi

Salade d'endives  
Pennes  
à la carbonara viande française  
& dés d'emmental à disperser  
**selon vos envies en salade ou dans les pâtes**  
Gâteau au chocolat & aux noix **Gourmand**  
*Alternatif : Penne sauce lentilles corail*

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.

Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



**LA MAISON JACQUEMART**  
à Romans-sur-Isère.

«Le Jacquemart est un petit automate marteleur, il frappe une cloche avec son marteau pour indiquer l'heure au village.»



Menu  
**100 %**  
Montagne



# Menus thème 100 % du 29 janvier au 4 février 2024

Lundi

Salade verte HVE des Jardins de Champagne  
Blanquette de colin MSC aux petits légumes  
Riz  
Fromage blanc  
Gâteau de Savoie de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Blanquette de légumes

Mardi

Salade de pépinettes au thon label MSC  
Sauté de porc de chez Carrel à la moutarde  
Purée de navets et pommes de terre HVE (38)  
Yaourt à la châtaigne de chez Collet  
Orange  
Alternatif : Salade de pâtes, boulettes sarrasin lentilles

Charade de la CHANDELEUR :  
Le maître ou la maîtresse écrivait avec mon premier  
Mon second est le contraire de beaucoup  
Mon tout se déguste à la Chandeleur !



Jeudi

## Menu 0 gaspi, 100% LOCAL & ALTERNATIF

Carottes HVE râpées de chez Denis Chardon  
Gratin de crozets BIO de chez Alpina Savoie  
au potimarron BIO de chez Baptiste Lemoine  
Faisselle du GAEC des Essarts  
Compote de pommes HVE de chez Luc Armanet

## Menu 100% CHANDELEUR

Vendredi

Macédoine  
Filet de poulet français sauce au safran  
Chou-fleur label HVE de Jarcieu  
Petit suisse aux fruits  
Crêpe sucrée pour la Chandeleur  
Alternatif : Tarte au fromage

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne  
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu  
100 %  
Chandeleur

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Producteur d'oeuf  
plein air liquide,  
BIO ou coquille.

L'OEUF DES COLLINES des Frères Deroux,  
à Arthémonay dans la Drôme.



# Menus thème 100 % du 5 au 11 février 2024



## Menu 100 % BIO

Lundi

### Menu **ALTERNATIF**

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Lasagnes  
à la Ricotta et aux épinards  
Petit suisse  
Compote

Mardi

### Menu 100% **BIO & ALTERNATIF**

**Betteraves BIO**  
**Quenelles BIO** aux petits légumes  
**Riz BIO**  
**Yaourt BIO** du GAEC Lagrange dans le Vercors  
**Pomme Juliet BIO** de l'Isère

Dans une vie **biotiful**, je préserve les sols, les insectes, les animaux et les circuits courts. Je **composte**, je mange les **fruits avec la peau**, les animaux sont dehors et les insectes sont utiles aux cultures...**faites place à la nature !**



Jeudi

Coleslaw  
Goulash de bœuf de chez Carrel  
Semoule  
Buchette  
Cake aux pépites de chocolat **Gourmand**  
*Alternatif : Pois chiches à la sauce tomate*

Vendredi

Salade d'endives  
Saucisse du Nord Isère  
Lentilles à la dijonnaise  
**Bleu du Vercors Sassenage AOP**  
Kiwi label HVE de chez Savajols  
*Alternatif : Crêpe au fromage*

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Avec le lait du Vercors, fabrique les bournettes, raclette, meule, vercorais, St Marcellin, St Félicien, le bleu du Vercors Sassenage...



VERCORS LAIT, laiterie et fromagerie,  
à Villard-de-Lans dans l'Isère.



# Menus thème 100 % du 12 au 18 février 2024



## Menu 100 % TRILOGIE

Nous vous  
souhaitons  
de Belles  
Vacances  
d'Hiver !

Lundi



### Menu 100% **NOUVEL AN CHINOIS**

Carottes râpées  
Boulettes de bœuf de chez Carrel au caramel  
Nouilles chinoises aux petits légumes  
Petit suisse aux fruits  
Cake aux litchis de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Boulettes de blé

### Menu 100% **MARDI GRAS**

Salade de chou kouki  
Filet de poulet français au curry  
Beignets de brocolis  
Yaourt à la framboise de notre région  
Beignet de chocolat spécial mardi gras  
Alternatif : Pois chiches au curry

Pour **MARDIGRAS**, amusez-vous avec vos **SUPER POUVOIRS** pour combattre les méchants et défendre les plus faibles dans un **esprit de joie et de fraternité** ...Le **RESPECT** des règles et des êtres vivants **est une valeur fondamentale** !



Jeudi

Salade de lentilles aux petits légumes  
Jambon braisé du Nord Isère  
**Potimarron BIO** crémé  
Meule de Savoie de la dent du chat  
**Poire label HVE** de la valloire  
Pain aux raisins de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Falafels de Sassenage

### Menu **ALTERNATIF**

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine  
Chili sin carné  
Riz  
Fromage blanc  
Compote

Vendredi

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



A vos appareils, partagez vos plus belles photos des repas trilogie.

A envoyer à [communication@guillaud-traiteur.com](mailto:communication@guillaud-traiteur.com)

