

JEUDI

MENU DE RENTRÉE

Jus de Fruit "Bonne Rentrée" ①

Carottes râpées

Lasagnes à la Bolognaise

Compote BIO

Alternatif : Lasagnes de Légumes

P'tit Béchet à
La Terrasse en
Isère ①

Belle Rentrée
scolaire, pleine de
surprises...
Travaillez bien !



VENDREDI

Tomates à la Mozzarella

Blanquette de colin à
l'Armoricaine

Trio de Céréales BIO

Gâteau de Savoie Gourmand ②

Alternatif : Quenelles ③ sauce Armoricaine

De Saint Jean à
Romans sur Isère
③

② L'Etape Gourmande :
Recette originaire
de Savoie à base d'œuf,
farine, féculé et sucre.
Gâteau léger et savoureux !



Nous vous souhaitons une Belle Rentrée !

Cette Année, vous découvrirez :

« Les Menus préférés de nos convives »

Ainsi qu'une présentation de leur commune

Parce que le **LOCAL** n'est pas uniquement
Culinaire mais aussi Touristique !

Scannez
votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de l'agriculture BIO en vert.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.



LUNDI

MENU LA BALME LES GROTTES



Tomates cerises
Nuggets de poulet
Potatoes

Gâteau au chocolat gourmand

Alternatif : Beignets de légumes

Merci aux enfants pour leurs Menus !



MARDI

MENU ALTERNATIF

Salade de pâtes
Omelette

Epinards BIO béchamel ①

Poire de notre région

Béchamel au Lait de Quincieu ①

MERCREDI



Les Grottes de La Balme se situent sur l'Espace Naturel Sensible (ENS) « Les Coteaux de Saint-Roch » au Nord du département de l'Isère sur le plateau de l'Isle Crémieu.

JEUDI

Salade Suisse BIO

Filet de poisson aux agrumes
Ratatouille

Gâteau aux pommes gourmand ②

Alternatif: Pavé fromager

De l'Etape Gourmande à la Côte Saint André ②



VENDREDI

Pastèque
Bœuf aux olives
Gratin dauphinois
Yaourt nature BIO

Alternatif : Quenelles aux olives



Scannez votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de l'agriculture BIO en vert.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétale

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.

MENUS du 13 au 19 septembre 2021

Pourquoi Manger BIO ?

LUNDI

Melon
 Filet de merlu sauce Oseille
 Riz Créole
Cake BIO au citron gourmand ①
Alternatif : Quenelles sauce oseille

De chez L'Etape Gourmande ①



C'est meilleur pour ta **SANTÉ** et celle des agriculteurs !

Limitons les pesticides !

MARDI

Salade de céréales
Sauté de porc ② sauce chasseur
Chou-fleur BIO en béchamel
 Fromage blanc aux fruits
Alternatif : Pavé végétal

De chez Carrel à Hières sur Amby ②

C'est pour protéger la **BIODIVERSITÉ** !
 On aime nos abeilles, nos insectes, nos amphibiens maillons essentiels de la chaîne alimentaire.

MERCREDI



MENU ALTERNATIF

Salade de lentilles
Raviolis aux 4 fromages ③
 Sauce ciboulette
 Barre d'Ananas

De Saint Jean à Romans ③



JEUDI

MENU BIO
Taboulé BIO
Sauté de bœuf Stroganoff ② **BIO**
Haricots verts BIO
Compote BIO
Alternatif : Boulettes végétales

C'est pour protéger nos sols et nos nappes phréatiques !

Mangez **BIO & LOCAL** !

VENDREDI

Protégeons notre Planète par nos actes au quotidien.



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert**.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.



LUNDI

MENU ALTERNATIF

Quenelles BIO ① sauce tomate
 Flan de brocolis
 Petit suisse nature
 Poire de la Vallée du Rhône

De Saint Jean à Romans sur Isère ①



MARDI

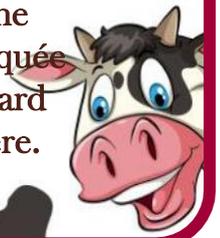
Radis & beurre
Tagliatelles BIO ① à la Carbonara
 Gruyère râpé
 Liégeois au chocolat
Alternatif : Tagliatelles sauce corail



MERCREDI



③ La Tomme du Châtelard est une tomme Grise fabriquée par la famille Bernard à Eydoche en Isère.



JEUDI

Bœuf de chez Carrel sauce à la Provençale
Purée de pommes de terre BIO ②
Tomme du Chatelard ③
 Compote
Alternatif : Boulettes végétales à la Provençale

De chez Patifol en Ardèche ②

④ Cake à la Noisette proposé par l'Étape Gourmande.



VENDREDI

Salade BIO Grenobloise
 Sauté de dinde aux champignons
 Gratin de salsifis
Gâteau gourmand à la noisette ④
Alternatif : Crêpe aux champignons

À la Côte Saint André ④



Scannez votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, bœuf, poulet et dinde sont d'origine Française.

Les produits de notre région sont indiqués en **bordeaux** et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert**.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.



LUNDI

Salade de Piémontaise
 Filet de poisson sauce crème
 Epinards BIO en béchamel ①
 Prune
Alternatif : Pavé Fromager

Au lait du
 GAEC de
 Quincieu ①



MARDI

MENU ALTERNATIF
 Taboulé
 Cake au Fromage gourmand ②
 Haricots verts BIO
 Yaourt à la Châtaigne ③

De la Côte
 Saint André ②

MERCREDI



MENU DE MAUBEC

Carottes râpées
 Sauté de poulet
 Petits pois & carottes
 Crêpe au sucre gourmande
Alternatif : Omelette

De chez Collet
 dans la Loire
 ③

JEUDI

MENU BIO
 Betteraves BIO
 Sauté de bœuf BIO
 Cœur de blé BIO
 Yaourt BIO du Vercors ④
Alternatif : Sauce lentilles corail

La Surprise du Jeudi :
 Pain aux céréales de l'Étape
 Gourmande !



Du GAEC de La
 Grange à
 Léoncel ④

VENDREDI



Scannez
 votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert.**

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Étape Gourmande à La Côte Saint André.

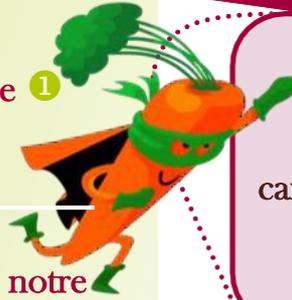


LUNDI

MENU ALTERNATIF

Couscous de légumes
 au Trio de céréales
 Petit suisse
 Prune de la vallée du Rhône ¹

Des Fruitières
 Dauphinoises à
 Chanas ¹



² Frédéric Nivon
 à Epinouze (26)
 sème et récolte les
 carottes que nous cuisinons en
 persillade.

Haut de cuisse poulet rôti de notre

Carottes ² persillées
 Briques du Vercors **BIO** ³
 Cake au chocolat gourmand

Alternatif : Crêpe au Fromage

De Vercors lait
 à Villard de
 Lans ³

MARDI

MERCREDI



⁴ Denis Chardon
 à Saint Prim (38)
 nous fournit les
 courgettes ingrédient
 essentiel de
 notre flan.



Salade Napoli
 Filet de poisson à la Provençale
 Flan de courgettes **BIO** ⁴
 Poire **BIO** de la Drôme ⁵

Alternatif : Pavé végétal

La Valloire est le
 berceau de
 production de poires
 dans la Drôme ⁵

JEUDI

MENU LYONNAIS

Salade verte & grattons
 Saucisson Lyonnais Brioché ⁶
 Pomme vapeur **BIO** d'Ardèche
 Fromage blanc d'Auvergne

Alternatif : Salade verte & Saucisse végétale

⁶



De chez Randy

⁶



Scannez
votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française.

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de l'agriculture **BIO** en vert.

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétale

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.

MENUS du 11 au 17 octobre 2021

LUN-



Filet de colin à l'oseille
Brocolis sautés
Saint Marcellin BIO 
Pomme de chez Fraise ¹
Alternatif : Crêpe aux champignons

¹ A Bougé
Chamballud



Allez découvrir le GAEC de la Motte, producteur de viandes à Burcin.

MARDI

MENU ALTERNATIF
Velouté de potimarron
Cappelletis
Ricotta épinards ² & râpé
Yaourt nature ³

De Saint Jean
à Romans ²

MERCREDI



JEUDI

Salade verte **BIO**
Bœuf Bourguignon
Gratin de Courge
Banane
Alternatif : Steak végétal

De la Laiterie
Collet dans la
Loire ³



VENDREDI

MENU DE BURCIN
Nuggets de poulet
Petits pois et carottes **BIO**
Tomme du Châtelard
Gâteau aux pépites de chocolat ⁴
Alternatif : Beignets au Fromage

De la Côte
Saint André ⁴



Scannez
votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française.
Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert**.
Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétale
« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.



**Les enfants d'Artas
et de Saint Georges d'Espéranche
vous proposent :**

LUNDI

Macédoine de légumes
Sauté de dinde à la moutarde à
l'ancienne

Coeur de blé BIO forestier

Mousse au chocolat

Alternatif : Champignons à la crème



Berceau de La Fête des Mères !



Artas Eglise
aux 2 clochers

MARDI

Pizza aux légumes du soleil

Palette de porc grillée

Gratin de **chou-fleur BIO**

Prune

Alternatif : Omelette

Viens créer ton Burger !

MERCREDI



Haché de Bœuf
Régional ①

**MENU D'ARTAS & DE
ST GEORGES D'ESPERANCHE**

Salade verte & tomates

Steak haché ①

2 röstis façon burger

Sauce Cheddar

Barre d'Ananas

Alternatif: Pavé végétal

MENU ALTERNATIF

Carottes râpées

Mini quenelles de chez st Jean

Quinoa aux petits légumes

Cake BIO gourmand

JEUDI



St Georges
d'Espéranche
autrefois fortifiée.

VENDREDI

Scannez
votre menu



Lexique : Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française

Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux et ceux issus de **l'agriculture BIO en vert.**

Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.

« Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.