

LUNDI

Carottes râpées
Spaghettis
à la Bolognaise
Yaourt
Compote

Alternatif : Spaghettis sauce lentilles corail

MARDI

Taboulé
Sauté de poulet **région du goût** au jus
Brocolis béchamel **au lait d'Isère**
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Orange

Alternatif : Pavé fromager



MERCREDI

Salade coleslaw
Jambon grillé sauce dijonnaise
Lentilles aux oignons
Petit suisse
Beignet au chocolat

Alternatif : Boulettes végétales

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Betteraves
Orgeotto
orge perlé, petits pois, champignons
Fromage blanc
Cake à la pomme **de l'Etape Gourmande**
Pain aux graines de l'Etape Gourmande

NOUVEAUTÉ

VENDREDI

Salade verte
Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes
Semoule
Buche crémeuse du Mezenc **de chez Gérentes**
Compote BIO

Alternatif : Blanquette de légumes

LA RECETTE DU BONHEUR

- . Un zeste d'humour .
 - . Un grain de folie .
 - . Une goutte de passion .
 - . Un brin de fantaisie .
 - . Une dose de fun .
 - . Une pincée de tendresse
- mélangez le tout et
Laissez mijoter à feu doux*

Bonne Année !
2023



La pomme sous toutes
ses FORMES...

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



MENU DES ROIS & REINES

LUNDI

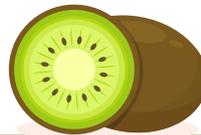
Salade de chou blanc
Filet de **colin label MSC** meunière
Epinards en béchamel **au lait de quincieu**
Saint Marcellin IGP de Vercors Lait
Galette des Rois

Alternatif : Oeuf dur

MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Sauté de Porc **de chez Carrel** aux poivrons
Beignets de brocolis
Yaourt
Kiwi **de l'Ardèche**

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise



MERCREDI

Quiche Lorraine **de Rives**
Haut de cuisse de poulet **région du goût** au jus
Fondue de poireaux
Camembert
Compote BIO

Alternatif : Quiche au fromage, Pavé végétal



JEUDI

Velouté de **Potimarron BIO** de Jarcieu
Chili sin carne
Riz
Bournette du Vercors **de Vercors Lait**
Banane

MENU ALTERNATIF

MENU DE SUÈDE

VENDREDI

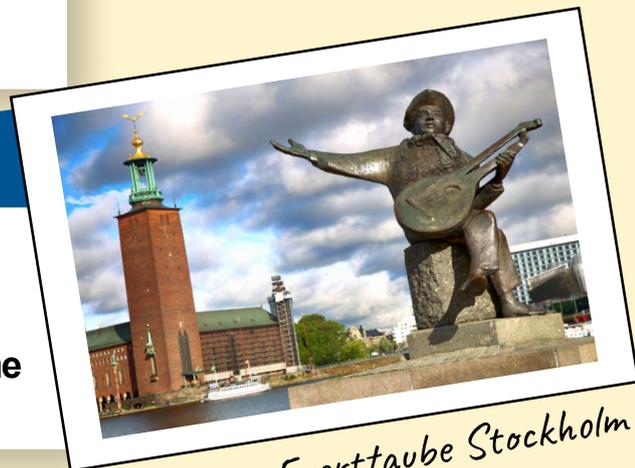
Rillettes de **poisson label MSC**
Köttbullar *Boulettes de bœuf aux aïelles*
Purée de pommes de terre et navets
Fromage blanc **de chez Gérentes**
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Pain nordique de l'Étape Gourmande

Alternatif : Oeuf dur, boulettes végétales



SVERIGE

La cuisine
SCANDINAVE
remonte à l'époque
VIKING à base de
POISSONS,
baies et de légumes
RACINES.



Statue Everttaube Stockholm

LUNDI

Betteraves
Filet de **poulet région du goût** au jus
Gratin de chou-fleur
Yaourt du Léoncel BIO
Gâteau nature BIO aux pépites de chocolat

Alternatif : Crêpe au champignons



MENU ALTERNATIF

MARDI

Taboulé
Pavé Fromager
Petits pois au jus
Petit suisse aux fruits
Clémentine



MERCREDI

Céleri en rémoulade
Petit **colin label MSC** à la sauce tomate
Haricots verts
Verchicors **de Vercors Lait**
Cake à la noisette **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Omelette

JEUDI

Crêpe au fromage
Daube de bœuf **régional** aux olives
Carottes HVE braisées de Denis Chardon
Bleu doux **de chez Gérentes**
Poire label HVE de la Valloire

Alternatif : Purée de pois cassés



MENU MONTAGNARD

VENDREDI

Salade Verte & **noix de Grenoble AOP BIO**
Croziflette **aux crozets de Savoie**
& sa charcuterie
Fromage blanc
Compote

Alternatif : Oeuf dur, Croziflette végétarienne



La CROZIFLETTE
doit son nom du PATOIS
SAVOYARD
«croé» qui veut dire
PETITS carrés de
pâte séchés au
SOLEIL.

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



REPAS CHINOIS

LUNDI

Samoussas de légumes
 Sauté de Porc **de chez Carrel** au Caramel
 Nouilles chinoises
 Fromage blanc
 Litchis au sirop

Alternatif : Boulettes végétales



MARDI

Carottes râpées
 Filet de **Merlu label MSC** sauce Nantua
 Rösties
 Tomme **de la Fruitière de Domessin**
 Kiwi **de l'Ardèche**

Alternatif : Flan de légumes

MENU ALTERNATIF

MERCREDI

Houmous à tartiner
 Quenelles **de Saint Jean** sauce Mornay
 Flan de **potimarron BIO de Jarcieu**
 Yaourt aux fruits
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Salade de mâche
Tarte au fromage BIO
 Jardinière de légumes
 Yaourt **de chez Collet** à la châtaigne
 Orange

MENU DE SUISSE

VENDREDI

Salade Suisse aux dés de fromage
 Riz Casimir
 Riz, émincé de poulet, ananas
Rüblitorte cake à la carotte

Alternatif : Riz casimir végétal

NOUVEAUTÉ



Le Rüblitorte

a été *mis au point* en
 SUISSE Allemande.
 La recette a été *reprise*
 en ANGLETERRE avec le
Carrot Cake.



Gruyères canton de Fribourg

MENU ALTERNATIF

LUNDI

Trio de lentilles
Falafels BIO à la tomate de Sassenage
Salsifis à la crème
Carré du Trièves **de la laiterie du Mont Aiguille**
Clémentine



MENU DE SLOVAQUIE

MARDI

Soupe de betteraves
Saucisse au chou **de chez Carrel**
Coquillettes BIO
Brique de chèvre **de chez Gérentes**
Poire label HVE de la Valloire

Alternatif : Coquillettes BIO sauce lentilles corail

MERCREDI

Salade d'endives & croutons
Lasagnes
à la bolognaise
Oeuf à la neige
& sa crème anglaise

Alternatif : Lasagnes de légumes

MENU DE LA CHANDELEUR

JEUDI

Salade Auvergnate
Galette de sarrasin
et sa garniture
Yaourt
Crêpe au chocolat

Alternatif : Galette de Sarrasin et sa garniture végétale



VENDREDI

Salade de pâtes
Poisson label MSC sauce au citron
Haricots verts
Fromage blanc **d'Auvergne**
Cake à la Praline **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Pavé Fromager



La cuisine
SLOVAQUE est
riche et nourrissante avec
des **PLATS** dominés
par le **CHOU**, la
viande **FUMÉE**, les
LAITAGES...



Lac Popradské pleso & Massif
des Hautes Tatras