

MES RETOURS

LUNDI

Carottes râpées
Blanquette de **poisson label MSC**
Semoule
Yaourt nature
Madeleine

Alternatif : Blanquette de légumes (avec légumineuses)

MARDI

Salade Vénitienne
Quenelles sauce aux olives
Brocolis en béchamel
Carré du Trièves **de la laiterie du Mont Aiguille**
Orange

MERCREDI

Taboulé
Filet de **poisson label MSC** meunière
Duo de haricots
Petit suisse aux fruits
Pomme de la Vallée du Rhône

Alternatif : Pavé fromager

JEUDI

Salade de chou kouki
Boulettes de boeuf **de chez Carrel** aux oignons
Spätzle
Tomme de montagne
Cake façon forêt noire **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Boulettes au sarrasin et aux lentilles

Pain au maïs de l'Etape Gourmande

VENDREDI

Salade verte
Rougail de **saucisse de chez Carrel**
Riz Basmati
Fromage blanc d'Auvergne **de chez Gérentes**
Compote

Alternatif : Rougail aux haricots blancs

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?
Et Pourquoi ?

du 27 février au 5 mars 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Betteraves BIO
Raviolis aux légumes du soleil BIO
de Saint Jean
Yaourt BIO du Léoncel dans le Vercors
Pomme BIO de la Vallée du Rhône

MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Rôti de **porc de chez Carrel** à la diable
Haricots verts persillés
Petit suisse nature
Kiwi d'Ardèche

Alternatif : Pois chiches à la tomate

MERCREDI

Salade de coleslaw
Escalope Viennoise *viande française*
Ecrasé de **pommes de terre d'Ardèche**
Fromage blanc à la vanille
Cookie aux pépites de chocolat

Alternatif : Pavé végétal

JEUDI

Salade verte
Emincé de boeuf de **chez Carrel** aux champignons
Coeur de blé
Saint Marcellin IGP
Compote

Alternatif : Lentilles aux champignons

VENDREDI

Salade d'endives
Filet de **colin label MSC** meunière
Chou-fleur en béchamel
Bûche crémeuse du Mézenc **de chez Gérentes**
Cake à la banane **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Oeuf dur

MES SUGGESTIONS

MES RETOURS

LUNDI

Taboulé
Sauté de poulet *français* au jus
Epinards au lait du **GAEC de Quincieu**
Fromage blanc
Compote

Alternatif : Oeuf dur

MARDI

Samoussas de légumes
Couscous végétal
Trio de céréales
Petit suisse aux fruits
Orange

MERCREDI

Céleri en rémoulade
Colin label MSC sauce à l'aneth
Riz pilaf
Camembert
Kiwi **d'Ardèche**

Alternatif : Mini quenelles sauce à l'aneth

JEUDI

Mâche
Calamars à la Romaine
Carottes cuisinées à l'ail et au persil
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Crème dessert

Alternatif : Pavé végétal aux légumineuses

VENREDI

Tarator *soupe froide de concombre*
Mycaka *gratin de pommes de terre*
et de boeuf de chez Carrel
Yaourt
Torta Garash *revisité chocolat et noix*

Alternatif : Mycaka aux champignons et aux lentilles corail

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?
Et Pourquoi ?

du 13 au 19 mars 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Pizza au fromage **de Rives**
Sauté de poulet *français* aux **noix AOP de Grenoble**
Brocolis sautés à l'ail et au persil
Saint Marcellin IGP
Orange
Alternatif : Aiguillettes au blé et à la carotte

MARDI

Pea soup *soupe de petits pois à la menthe*
Bear lamb meatballs *boulettes d'agneau français*
Steamed potatoes *pommes de terre à la vapeur*
Yogurt
Apple from the Rhône Valley
Alternatif : Boulettes végétales

MERCREDI

Betteraves
Chipolatas **de chez Carrel**
Petits pois & carottes
Oeuf à la neige &
Crème anglaise
Alternatif : Feuilleté au fromage

JEUDI

Salade Hollandaise
Dahl de lentilles aux épinards hâchés
Coeur de blé
Coulommiers
Gâteau aux pépites de chocolat **Gourmand**

VENDREDI

Salade d'endives
Croziflette Savoyarde
et son jambon blanc *français*
Petit suisse nature
Compote
Alternatif : Œufs durs Croziflette végétale

MES SUGGESTIONS

MES RETOURS

LUNDI

Salade de pâtes
Filet de **Merlu label MSC** à la tomate
Beignets de légumes
Yaourt nature
Kiwi de l'Ardèche

Alternatif : Mini quenelles à la tomate

MARDI

Concombre
Spaghettis
à la carbonara *viande française*
Fromage râpé
Cake BIO de l'Etape Gourmande

Alternatif : Spaghettis sauce aux petits pois et légumes

MERCREDI

Salade de coleslaw
Steak haché **de chez Carrel**
Gratin dauphinois **recette traditionnelle**
Petit suisse nature
Lunettes à la fraise **de Romans**

Alternatif : Pavé végétal

JEUDI

Salade verte
Couscous garni *viande française*
& sa semoule
Carré de l'Est
Orange

Alternatif : Couscous végétal

Pain de seigle de l'Etape Gourmande

VENDREDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Omelette au fromage
Haricots verts
Fromage blanc d'Auvergne **de chez Gérentes**
Compote

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?
Et Pourquoi ?

du 27 mars au 2 avril 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Salade verte
Ragoût d'émincé de boeuf **de chez Carrel**
aux carottes et oignons
Stamppot *Plat purée*
Edam
Kruimelvlaai *Tarte fourrée à la crème*
Alternatif : Tomate farcie végétale

MARDI

Betteraves
Cordon bleu *viande française*
Petits pois au jus
Fromage blanc
Poire **de la Valloire**
Alternatif : Beignets au fromage

MERCREDI

Salade d'endives
Paëlla
de **poisson label MSC**
Yaourt nature
Banane
Alternatif : Paëlla végétale

JEUDI

Salade verte
Haut de cuisse de poulet *français*
Purée de **potimarron BIO de Jarcieu**
Bournette du Vercors **de Vercors lait**
Gâteau aux noix **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Lentilles au jus

VENDREDI

Houmous à tartiner
Lasagnes
de légumes
Yaourt à la myrtille de **chez Collet**
Compote

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ? du 3 au 9 avril 2023
Et Pourquoi ?

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Abricots secs
Yaourt nature
Coquillettes
sauce Arrabiata
Salade de lentilles

MARDI

Soupe d'épinards
Emincé de porc **de chez Carrel** à la Provençale
Pommes noisettes
Meule de Savoie **de la coop de Yenne**
Pomme **de la Vallée du Rhône**
Alternatif : Lentilles corail à la Provençale

MERCREDI

Salade de pâtes
Sauté de poulet *français* au jus
Jardinière de légumes
Coulommiers
Salade de fruits
Alternatif : Falafels

JEUDI

Mâche
Chili con carne *viande de boeuf française*
Riz
Fromage blanc à la vanille
Brownie de **l'Etape Gourmande**
Alternatif : Chili sin carné

VENDREDI

Concombre
Filet de **poisson label MSC** meunière
Navets et pommes de terre en béchamel
La vachette & Tom à tartiner **de Papilles d'Ardèche**
Compote
Alternatif : Pavé végétal

MES SUGGESTIONS