

LUNDI

Menu Alternatif

Radis

Raviolis aux légumes BIO

de chez Saint Jean ⁽²⁶⁾ à la crème

Fromage râpé

Compote de fraises



MARDI

Menu entre Terre et Mer

Melon

Filet de **colin MSC** sauce au citron

Riz BIO

Yaourt de chez Collet ⁽⁴²⁾ à la framboise

Alternatif : Curry de lentilles corail



MERCREDI

Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Rôti de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au thym

Haricots verts BIO en persillade

Pastèque

Alternatif : Pavé végétal

Le **Colin**
est un **poisson**
blanc à **chair**
délicate peu
calorique.

JEUDI

Sauté de poulet de chez Royal Bernard ⁽²⁶⁾ aux olives

Cœur de blé BIO

Tomme de nos montagnes ⁽⁴³⁾

Brugnon HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Chili sin carne



VENDREDI

Carottes râpées

Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux oignons

Petits pois BIO au jus

Cookie

Alternatif : Boulettes végétales

LUNDI

Repas Froid Alternatif

Macédoine de légumes

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.

Pizza au fromage BIO de Rives (38)

Salade vénitienne

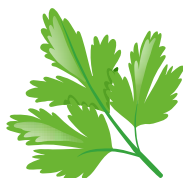
coquille, tomate, maïs, petit pois, vinaigrette, persil

Abricot HVE des Fruitiers Dauphinois (38)



MARDI

14 juillet



MERCREDI

Taboulé BIO

Semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Steak haché de chez Convivial (03)

Gratin de **courgettes BIO d'Agnin** (38)

Melon

Alternatif : Boulettes végétales

Le **rougail** réunionnais est un plat **pimenté** à base de **légumes** dans lequel nous avons ajouté des **saucisses**.

JEUDI

Menu des Îles



Rougail saucisse française

Riz BIO

Coulommiers

Ananas

Alternatif : Rougail aux haricots blancs

VENDREDI

Coleslaw de chez Pierre Martinet (38)

Noisette de **poisson MSC pané**

Pomme de terre vapeur

Sauce tartare

Brownie

Alternatif : Beignets au fromage

LUNDI



Menu Espagnol

Gaspacho de tomates
Paëlla de poisson label MSC
& riz BIO
Churros & sa sauce chocolat

Alternatif : Paëlla de légumes



MARDI

Goulash de bœuf de chez Isère viandes ⁽³⁸⁾

Coquillettes

Saint-Marcellin BIO de chez Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Pêche label HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail

MERCREDI

Sauté de porc de chez Isère viandes ⁽³⁸⁾

Semoule

Yaourt BIO du Léoncel ⁽²⁶⁾

Compote de pommes & bananes

Alternatif : Blanquette de légumes

La
tomate peut-
être consommée
cuite, crue,
séchée, en conserve,
jus, sauce ou
concentré.

JEUDI

Menu Alternatif

Tarte aux légumes de Rives ⁽³⁸⁾

Salade de pommes de terre

Tomme de Yenne ⁽⁷³⁾

Pastèque



VENDREDI

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾

Haut de cuisse de poulet Royal Bernard ⁽²⁶⁾ aux herbes

Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ à l'ail

Tarte au chocolat

Alternatif : Crêpe au fromage



LUNDI

Coquille de poisson label MSC

Semoule BIO

Bûche du Mezenc ⁽⁴³⁾

Nectarine HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾

Alternatif : Mini-quenelles à la sauce tomate



MARDI

Repas Froid Alternatif

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Quiche au fromage de Rives ⁽³⁸⁾

Chips

Madeleine



MERCREDI

Taboulé

Semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Escalope de porc d'Isère viandes ⁽³⁸⁾ au jus

Haricots verts BIO en persillade

Melon

Alternatif : Friand au fromage

Le poisson est riche en oméga 3 constituant la mélatonine hormone du sommeil.

JEUDI

Menu préféré des convives

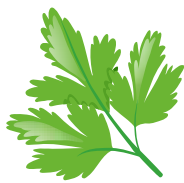
Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾

Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux herbes

Purée de pommes de terre

Yaourt BIO du Vercors ⁽²⁶⁾

Alternatif : Boulettes végétales



VENDREDI

Salade de crozets BIO ⁽⁷³⁾

Crozets, tomates, emmental, vinaigrette, ail, ciboulette.

Filet de poulet français à la crème

Beignets de courgettes

Petit suisse aux fruits

Alternatif : Lentilles à la tomate

LUNDI

Saveurs d'Italie
Betteraves
Spaghettis à la carbonara
viande française
Compote BIO

Alternatif : Spaghettis sauce petits pois & légumes



MARDI

Sauté de volaille française à la dijonnaise
Lentilles au jus
Fromage blanc BIO
Melon

Alternatif : Aiguillettes de blé

MERCREDI

Salade de Risoni
Pépinettes, thon, tomate, maonnaise, échalote, persil.
Filet de poisson MSC au curry
Flan de courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾
Camembert

Alternatif : Salade de pépinettes,
gnocchis à la sauce tomate

Consommer
local c'est bon
pour ma planète et
pour ma région.

JEUDI

L
Carottes BIO râpées
Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾ aux herbes
Purée de pommes de terre
Nectarine HVE de la Vallée du Rhône ⁽²⁶⁾

Alternatif : Pavé végétal



VENDREDI

Menu Alternatif

Taboulé BIO
Semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
Pané au gouda
Epinards en béchamel
Abricot HVE de la Vallée du Rhône ⁽³⁸⁾



LUNDI

Poisson label MSC sauce au citron
Haricots verts BIO en persillade
Petit suisse nature
Salade de fruits frais
Alternatif : Falafels BIO de Sassenage



MARDI

Repas Froid
Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
Jambon blanc français
Salade de pommes de terre & ciboulette
Yaourt nature BIO
Alternatif : Oeuf dur

MERCREDI

Boulettes de bœuf de Carrel ⁽³⁸⁾ au jus
Mogettes à la tomate
Saint-Marcellin BIO de Vercors Lait ⁽³⁸⁾
Pastèque
Alternatif : Boulettes de blé

Manger
froid ou **cru**
permet de **préserver**
les vitamines.

JEUDI

Menu Alternatif

Salade de lentilles BIO
Lentilles, tomate, maïs, oignon, jus de citron, moutarde, persil
Lasagnes ricotta & épinards
Tarte aux pommes



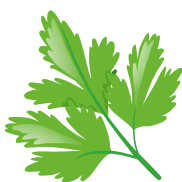
VENDREDI

Sauté de veau français marengo
Gratin de courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾
Yaourt nature
Donut's
Alternatif : Pois chiches à la basquaise

LUNDI

Coleslaw de chez Pierre Martinet ⁽³⁸⁾
Sauté de poulet français à la basquaise
Pommes de terre risolées en persillade
Compote BIO

Alternatif : Pavé maraîcher



MARDI

Menu Alternatif

Salade de cœur de blé BIO à la Provençale

Coeur de blé, tomate, poivrons, mayonnaise, échalote, persil

Pizza au fromage de Rives ⁽³⁸⁾

Carottes BIO de Parnans ⁽²⁶⁾ à la crème d'ail

Bleu doux de chez Gérentes ⁽⁴³⁾

Flan au chocolat

MERCREDI

Salade verte
Rougail saucisse française
Riz BIO
Beignet

Alternatif : Rougail aux haricots

L'échalote a
une saveur **aillée**
subtile qui réhausse
les plats **crus** comme
cuits.



JEUDI

Repas Froid

Betteraves

Pâté en croûte

Salade Napoli

Tortis 3 couleurs, tomates, maïs, ail, persil.

Yaourt BIO du Léoncel ⁽²⁶⁾

Alternatif : Oeuf dur

VENDREDI

Gaspacho de tomates
Emincé de bœuf de chez Isère Viandes ⁽³⁸⁾ à la Provençale
Purée de pommes de terre et navets
Nectarine BIO

Alternatif : Boulettes végétales

LUNDI

Menu Américain

Coleslaw de chez Pierre Martinet ⁽³⁸⁾
Nugget's de poulet français
Potatoes
Sauce au fromage blanc
Brownie

Alternatif : Beignet au fromage



MARDI

Filet de colin MSC sauce au citron

Semoule BIO
Camembert BIO

Raisin

Alternatif : Quenelles sauce tomate



MERCREDI

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾
Saucisse de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Purée de pommes de terre
Prune

Alternatif : Aiguillettes blé & carottes

Le
raisin, se
déguste du mois
d'août au mois
d'octobre .

JEUDI

Salade de pâtes aux 5 légumes

Pennes, courgettes, aubergines, poivrons, tomate, oignon, ail, ciboulette.

Boulettes de bœuf ⁽³⁸⁾ aux épices douces

Gratin de courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾

Melon BIO

Alternatif : Boulettes végétales



VENDREDI

Menu Alternatif Mexicain

Concombre
Chili sin carne
Riz BIO
Fromage blanc nature

