

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

coquillettes, 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⁾

