

LUNDI

Macédoine
Moules marinières
Riz BIO Créole
Yaourt BIO du Léoncel
Alternatif : Quenelles sauce crème

MARDI

MENU DE POLOGNE

Zupa pieczarkowa (*Soupe de Champignons*)
Goulash de bœuf
Carottes BIO persillées de chez Nivon
Fromage blanc de chez Gérentes
Alternatif : Boulettes végétales



POLSKA

La soupe est prisée
en **POLOGNE**
Grzybowa ou
pieczarkowa avec
des **CHAMPIGNONS** de
PARIS.



Conseils de Guillette !

Goûte de chaque plat
Si tu aimes, demandes du RAB
et passe un bon moment à table !

JEUDI

Roti de porc de chez Carrel au thym
Petits pois BIO au jus
Carré du trièves BIO
Mousse au chocolat
Alternatif : Omelette



MENU ALTERNATIF

VENDREDI

Salade Verte BIO & **Noix AOP de Grenoble**
Spaghetti
sauce corail & râpé
Pomme HVE des Fruitiers Dauphinois



LUNDI

Radis croc'sel
Jambon grillé de chez Carrel
Purée de **pommes de terre BIO ROSE**
Yaourt de la Ferme Collet à la Framboise



Alternatif : Oeuf dur

Les aliments **rouges** avec les ANTIOXYDANTS « favorisent le renouvellement cellulaire ».



MENU ALTERNATIF

MARDI

Carottes rapées
Dalh de **lentilles corail BIO**
Flan de **Potimarron BIO de Denis Chardon**
Cake **ORANGE**



Les aliments **orange** avec la vitamine A « bonne pour tes yeux ».



Défi de Guillette !

Goûte de tout avec les couleurs de l'arc-en-ciel ! Ah bas la grisaille, mets de la couleur dans ton assiette.



DU
10 AU 16
OCTOBRE

LA
SEMAINE
DU
GOÛT®
2022

JEUDI

Salade feuille de chêne **BRUNE**
Sauté de **Bœuf BIO de chez Carrel** au jus
Riz Sauvage
Yaourt à la Châtaigne de la Ferme Collet

Alternatif : Tarte au fromage de l'Etape Gourmande



Les aliments **verts** avec la vitamine B9 « bonne pour ton cœur ».

VENDREDI

Escalope de dinde au curry
Pommes noisette
Meule de Savoie de la coopérative de Yenne
Banane BIO JAUNE

Alternatif : Boulettes Thai



MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade de lentilles
Lasagnes
de légumes
Compote de pommes d'Anneyron

MARDI

Haut de cuisse de poulet rôti **région du goût**
Chou-fleur BIO persillé
Carré du Trièves BIO
Cake aux pépites de chocolat **Gourmand**
Alternatif : Pavé végétal



ROMÂNIA



Conseils de Guillette !

*Pour bien grandir, mange équilibré.
Légumes, fruits, laitages, féculents,
protéines, matières grasses, eau.*

Le **Tocaniță** est
un **RAGOUT**
de **viandes** et de
pommes de terre

MENU DE ROUMANIE

JEUDI

Betteraves BIO
Tocaniță
et pommes de terre
Yaourt nature
Alternatif : Boulettes végétales



VENDREDI

Saucisse **du Nord Isère**
Gratin de **Crozets BIO de Savoie**
Bleu de Chèvre de **chez Gérentes**
Raisin
Alternatif : Tomate farcie végétale

