

LUNDI

Carottes râpées
Filet de **poisson label MSC** Meunière
Purée de pommes de terre BIO
Gâteau de Savoie BIO de l'Étape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal

MARDI

Salade de lentilles
Quenelles BIO de **St Jean** à la tomate
Flan de Brocolis
Compote de Pomme

MENU ALTERNATIF



Conseils de Guillette !

Ne jette pas le pain !

*TRANSFORME LE en croutons,
chapelure ou en recette de pain perdu.*

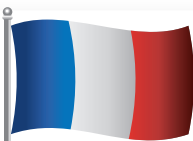


Notre
boeuf est
né, élevé et
TRANSFORMÉ
en **Auvergne
Rhône-Alpes**

JEUDI

Salade Verte
Sauté de Boeuf **régional** au Paprika
Riz
Pomme BIO de la Vallée du Rhône
Alternatif : Riz sauce lentilles corail

VENDREDI



11 NOVEMBRE



LUNDI

Salade de chou kouki
Lasagnes
à la Bolognaise
Compote de pommes
Alternatif : Lasagnes de légumes

MENU ALTERNATIF

MARDI

Falafels BIO de Falafels & co à Sassenage
Ratatouille
Sauce au fromage blanc
Clémentine

AUSTRIA

L'escalope
VIENNOISE est
un met TRADITIONNEL
de **Vienne** en
AUTRICHE.
Fine tranche de
VIANDE panée.

Conseils de Guillette !

*Transforme les FRUITS pas beaux
en compote ou jus de fruits.
Ils sont très savoureux !*

MENU AUTRICHIEN

JEUDI

Kartoffelsuppe *soupe de carottes*
Wiener Schnitzel *Escalope Viennoise*
Pâtes BIO à l'ail et à l'huile d'olive
Strudel *cake aux pommes Gourmand*
Pain Viennois de l'Étape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal

VENDREDI

Filet de **merlu label MSC** aux petits légumes
Semoule BIO
Tomme de Yenne **de la Dent du Chat**
Poire **de la Valloire**
Alternatif : Boulettes végétales



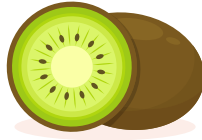
Lac Hallstättersee



LUNDI

Chou rouge
Omelette
Jardinière de légumes
Kiwi de l'**Ardèche**

MENU ALTERNATIF



Saint Marcellin
IGP de la laiterie
Vercors lait
à
Villard de Lans.

MARDI

Salade de Coleslaw
Quenelles BIO de St Jean à la crème
Flan de **potimarron BIO de Jarcieu**
Madeleine

MENU ALTERNATIF

Conseils de Guillette !

Que peut on faire avec une tranche de jambon au fond du frigo ?

Une pizza, un croque monsieur, un club sandwich !



JEUDI

Blanquette de dinde aux champignons
Carottes sautées à l'ail de l'**Isère**
Saint Marcellin BIO IGP de Vercors Lait
Banane

Alternatif : Blanquette de légumes



VENDREDI

Salade verte
Sauté de boeuf **régional** au jus
Purée de **potatoes de terre BIO d'Ardèche**
Fromage blanc de **chez Gérentes**

Alternatif : Pavé végétal



Idée RECETTE

« La Marcelline »

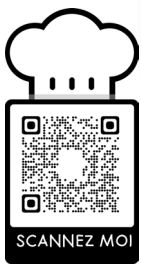
Entourer un **DEMI SAINT MARCELLIN** de barde de **LARD**.

Le recouvrir de **PÂTE FEUILLETÉE**.

Le dorer avec un jaune d'oeuf.

Passer 30 mn au four.

A servir avec une salade !



SCANNEZ MOI

MENU ALTERNATIF

LUNDI

Carottes râpées
Raviolis BIO de **Saint Jean** aux
 champignons & à l'ail des ours
 Yaourt nature

MARDI

Haut de cuisse de poulet aux herbes
 Petits pois
Carré du Trièves BIO
 Gâteau au yaourt de l'Étape Gourmande
Alternatif : Pavé Fromager



Conseils de Guillette !

Puis-je jeter le blanc d'oeuf non utilisé ? Bien sûr que non malheureux ! Tu peux faire des rochers coco ou des meringues avec.

MENU DE BELGIQUE

JEUDI

Chicons *salade d'endives*
Carbonade BIO Flamande
 Choux de Bruxelles au jus
 Gaufre liégeoise
Pain au Maïs de l'Étape Gourmande
Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles

VENDREDI

Filet de **poisson label MSC** meunière & citron
Haricots verts BIO et pommes de terre
 Tomme du Châtelard d'Édoche
 Clémentine
Alternatif : Beignet de camembert



SCANNEZ MOI



La **CARBONADE FLAMANDE** doit son nom au **CHARBON** de **BOIS** sur lequel elle **MIJOTAIT** autrefois.



Bruges

MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade aux trois lentilles
Pavé végétal
Chou-fleur au curry en béchamel
Gâteau BIO aux pépites de chocolat

Pommes de terre
de la **MAISON**
VERNET à LEMPS
en Ardèche.

MARDI

Steak haché BIO de chez Carrel
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Tommette de Brebis d'Auvergne
Orange

Alternatif : Pavé végétal



Conseils de Guillette !

Les fanes se cuisinent en PESTO.

Les épluchures en CHIPS ou en BOUILLON.

La peau des agrumes en ZESTES.



JEUDI

Salade Verte
Saucisse du Nord Isère
Purée de **Pommes de terre BIO** d'Ardèche
Faisselle du **GAEC** des Essarts

Alternatif : Aiguillettes de blé carotte panées

VENDREDI

Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes
Riz créole BIO
Tomme de la Fruitière de Domessin
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Blanquette de légumes



SCANNEZ MOI

Le saviez-vous ?

Mona Lisa, Manitou, Caesar, Manon, Nazca, La Violine de Borée **sont des VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE.**

Elles sont de COULEURS différentes et adaptées à différents PLATS :
salade, frite, purée, robe des champs.

LUNDI

Filet de **Merlu label MSC** sauce safran
Trio de céréales (**semoule BIO**)
Brique d'**Auvergne**
Poire de la **Valloire**

Alternatif : Beignets de courgette

MENU ALTERNATIF & BIO

MARDI

Betteraves BIO
Quenelles BIO de Saint Jean
Purée de potimarron BIO de Jarcieu
Compote BIO



FRANCE

Le **MACARON** est originaire du **MOYEN ORIENT**. Catherine de Médicis l'aurait fait servir aux **NOCES** du Duc Anne de Joyeuse en **ARDÈCHE**.

Conseils de Guillette !

*Le Champagne ou la Clairette à Noël SANS bulles peuvent-être cuisinés pour faire une délicieuse **BISQUE** de poisson.*

JEUDI

Salade BIO suisse
Cordon bleu
Courgettes HVE de l'Isère à la provençale
Gâteau BIO au chocolat

Alternatif : Pavé Fromager

MENU DE FRANCE

VENDREDI

Petit Bêchet pétillant de la Terrasse en Isère
Sauté de dinde aux marrons
Gratin Dauphinois (**pommes de terre BIO**)
Papillotes & Macarons
Clémentine de Corse IGP

Alternatif : Galettes en étoiles



Colmar



SCANNEZ MOI