

# Menus thème 100 % du 4 au 10 septembre 2023

## Menu 100 % Rentrée & **ALTERNATIF**

Lundi

Tomates label HVE de la Coccinelle  
**Raviolis aux épinards & pointe d'ail BIO**  
sauce crème  
**Bleu du Vercors Sassenage AOP**  
Poire label HVE de Moras en Valloire

Mardi

Salade de **pommes de terre HVE** au fromage blanc  
Escalope de poulet **français** sauce basquaise  
**Haricots verts BIO** cuisinés en persillade  
Prune  
*Alternatif : Pois chiches sauce basquaise*

Pour que la rentrée reste *un moment de plaisir*,  
envoie-nous *ta meilleure blague ou devinette*  
sur [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com) rubrique contact.  
*Nous partagerons les plus hilarantes sur Facebook !*

Jeudi

Boulettes de bœuf **du Nord Isère**  
aux petits légumes & **Riz BIO**  
**Yaourt BIO du Vercors**  
**Fraises label HVE de la Coccinelle (38)**  
*Alternatif : Boulettes végétales aux petits légumes*

Vendredi

Concombre  
Filet de **colin label MSC** sauce aux crustacés  
**Carottes BIO** et **pommes de terre HVE de Gillonnay** sautées  
Cake aux pépites de chocolat **de l'Etape Gourmande**  
*Alternatif : Pavé végétal*

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne  
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu  
100 %  
Rentrée

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
fraises, tomates,  
concombres...



La Coccinelle Serge et Franck Figuet  
à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



# Menus thème 100 % du 11 au 17 septembre 2023



## Menu 0 GASPI pour la planète

Lundi

Pizza au fromage de Rives  
Jambon français grillé  
**Epinards BIO** en béchamel au lait de Quincieu  
Pastèque  
Alternatif : Oeufs durs

Mardi

Sauté de volaille française aux olives  
Gratin de **chou-fleur BIO**  
Brique au lait de vache d'Ardèche et de Haute-Loire  
Gâteau au chocolat de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Quenelles sauce tomate & olives

Si tu goûtes de tout et que tu termines ton assiette, tu as mangé équilibré et **ton corps est en bonne santé !**  
Sinon, tu auras faim et tu seras fatigué.



Jeudi

Carottes râpées  
Couscous de légumes  
& **Semoule BIO**  
Compote aux abricots

Vendredi

Salade de lentilles  
Emincé de bœuf de chez Carrel sauce au paprika  
Beignets de courgettes  
Raisin  
Alternatif : Tarte au fromage de Rives

## Menu 0 GASPI

Je goûte et je finis  
toute mon assiette !

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Production de  
lait, fromages,  
fromages blancs et  
yaourts de vache,  
chèvre ou brebis.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Fromagerie Gérentes  
à Araules dans la Haute-Loire.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



# Menus thème 100 % du 18 au 24 septembre 2023

Lundi

Salade de Coleslaw  
Paëlla au **poisson label MSC**  
**Verchicors BIO** de chez Vercors Lait  
Mousse au chocolat  
Alternatif : Paëlla aux légumes

## Menu 100 % LOCAL

Mardi

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Murçon **Matheysin** aux graines de Carvi de la Mure  
**Pommes de terre BIO** vapeur de la plaine de la Bièvre  
Sauce au fromage blanc de chez Gérentes  
**Pomme label HVE** du Fruitiier Dauphinois  
Alternatif : Tomate farcie végétale

Chez Guillaud Traiteur, nous favorisons  
l'**agriculture durable et la biodiversité**.  
Achetons local, c'est bon pour notre santé et  
celle de notre planète !

## Menu 100 % BIO

Jeudi

**Betteraves BIO**  
**Pâtes fraîches BIO** du Royans  
à la **bolognaise BIO** égréné de boeuf de chez Carrel  
**Cake BIO au citron** de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Pâtes fraîches sauce lentilles corail

## Menu ALTERNATIF

Vendredi

Gratin de **ravioles IGP** de Saint Jean  
aux **courgettes BIO** de Saint Prim  
Tomme du Châtelard **d'Eydoche**  
**Poire label HVE** de chez Romain Vallet



Menus  
100 %  
Local &  
BIO

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Production de  
tourtes, grillades,  
saucissons,  
caillettes, grognard,  
patte de loup,  
murçon, terrine,  
quiche, rissoles.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne  
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE1169/2011 dit « INCO »)

Motte Viandes, Christian Boudes  
à La Mure dans l'Isère.



# Menus thème 100 %

du 25 septembre au 1er octobre 2023

## Menu ALTERNATIF

Lundi

Tomates label HVE de chez Figuet  
Feuilleté à la fourme d'Ambert AOP  
Beans à la Canadienne  
Yaourt à la myrtille de la Ferme Collet

Mardi

Sauté de porc de chez Carrel au miel et à la moutarde  
**Semoule BIO**  
**Saint Marcellin IGP BIO**  
**Poire label HVE de la Valloire**  
Alternatif : Dahl de lentilles

J'achète en **vrac**, j'évite les emballages individuels et non compostables.  
Je privilégie le **réemploi des emballages** et notamment la consigne pour le **zéro déchet**.

## Menu 100 % Durable et local

Jeudi

Hachis parmentier au boeuf de chez Carrel  
et aux Pommes de terre de chez Thomas Bouget Lavigne  
Fromage blanc de chez Gérentes  
**Pomme BIO** de l'Isère  
Alternatif : Hachis parmentier végétal

Vendredi

Salade de crozets de Savoie  
Filet de poisson label MSC meunière  
**Epinards BIO** au lait d'Isère  
Gâteau au yaourt de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Omelette au fromage

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE1169/2011 dit « INCO »)



Menu  
100 % DURABLE  
Limitons les  
emballages individuels  
Merci pour la planète !

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Producteur de  
pommes de terre,  
blé, maïs, colza et  
orge.



Thomas Bougé Lavigne  
à Gillonnay dans la plaine de la bièvre l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



**Menus** thème **100 %**  
du 2 au 8 octobre 2023



**Lundi**

Chou kouki  
Rougail saucisse de **chez Carrel**  
Riz  
Fromage blanc nature  
*Alternatif : Rougail aux haricots blancs*

**Mardi**

Tarte butternut et comté **de Rives**  
Haut de cuisse de poulet **région du goût**  
Gratin de **courgettes BIO** de l'Isère  
au fromage authentique **de l'Ardèche**  
**Pomme label HVE des Fruitiers Dauphinois**  
*Alternatif : Aiguillettes de blé*



**Menu  
0 GASPI**  
*et alternatif, c'est  
BON pour ma planète*

Astuces, initiatives, envoie-nous ta meilleure technique pour obtenir une assiette blanche sur [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com) rubrique contact. Nous partagerons les bonnes idées sur Facebook !



**Jeudi**

**Salade Vénitienne BIO**  
Cœur de **merlu label MSC** sauce au beurre blanc  
**Haricots verts BIO**  
Compote de pommes et de bananes  
*Alternatif : Omelette au fromage*

**Menu 0 GASPI et ALTERNATIF**

**Vendredi**

Boulettes Thaï  
Nouilles chinoises aux légumes  
Yaourt nature **de chez Collet**  
Raisin

**ZOOM**  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

*Production de fromages frais au lait de chèvre ou de vache avec un projet d'insertion sociale.*

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

*Papilles d'Ardèche, Stéphane Duclaux  
à Tournon dans l'Ardèche.*



En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



# Menus thème 100 % du 9 au 15 octobre 2023



## Menu 100 % goût ACIDE

Lundi

Salade verte label HVE des Jardins de Champagne  
Filet de poisson label MSC sauce aux agrumes  
Riz pilaf au citron  
Compote de pommes et de rhubarbe  
Alternatif : Pavé végétal

## Menu 100 % goût SALÉ

Mardi

Chou kouki et ses dés de mimolette  
Tranche de jambon français cuit à l'os  
**Coquillettes BIO**  
Crème au caramel et au beurre salé  
Alternatif : Coquillettes sauce arrabiata

Menu  
100 %  
Goût

Grâce à Guillette, tu as des **animations pour te faire découvrir les fruits et les légumes !**  
Tes parents jouent également un rôle essentiel pour te faire goûter des aliments sains et variés.



Jeudi

## Menu 100 % goût AMER et ALTERNATIF

**Falafels BIO de Sassenage**  
sauce au fromage blanc et à la menthe  
Choux de Bruxelles et **pommes de terre HVE de Gillonnay**  
Mousse au chocolat noir

## Menu 100 % goût SUCRÉ

Vendredi

Potage au **potimarron label HVE de Saint Prim**  
Boulettes de bœuf de **chez Carrel** aux oignons caramélisés  
**Carottes BIO** au miel et à la châtaigne  
Yaourt à la châtaigne de **la Ferme Collet**  
Alternatif : Boulettes végétales

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Production de  
falafels BIO

Le FALAFEL est composé de pois chiches de Mab'bio dans la Drôme, du persil de Xavier Moget à Sassenage et de Christophe à Biliou, d'oignon, d'ail de la Drôme, de coriandre, et d'épices.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »

Falafels & co, Fathi, Amana et Sylvie  
à Sassenage dans l'Isère



En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



# Menus thème 100 % du 16 au 22 octobre 2023



Lundi

Sauté de volaille française au curry  
Purée de pois cassés  
**Saint Marcellin BIO**  
Compote de pommes  
Alternatif : Quenelles sauce au curry

Menu 0 GASPI et **ALTERNATIF**

Mardi

**Spaghettis BIO**  
sauce aux lentilles corail  
Fromage blanc  
**Poire label HVE de la Valloire**

Je cuisine le soir avec les restes du frigo.  
Je n'achète pas trop en avance pour ne pas jeter.  
Cette semaine je reste vigilant pour ne pas gaspiller les ressources de ma planète !



Jeudi

Concombre  
Emincé de bœuf bourguignon de chez Carrel  
Brocolis en béchamel au lait d'Isère  
**Gâteau au yaourt BIO** de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Omelette

Vendredi

**Salade verte label HVE de Baptiste Lemoine**  
**Croziflette BIO savoyarde**  
& saucisse de chez Carrel  
Yaourt nature  
Alternatif : Croziflette végétale

Menu  
**0 GASPI**

et alternatif, c'est  
**BON** pour ma planète

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
Paires, pommes,  
abricots et  
céréales.

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne  
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Les Tilleuls, Romain Vallet  
à Moras-en-Valloire dans la Drôme.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)

