

# Menus thème 100 % du 8 au 14 janvier 2024

## Menu **ALTERNATIF**

**Lundi**

Couscous de légumes  
& **Semoule BIO**  
Fromage blanc nature  
Clémentine

**Mardi**

Coleslaw  
Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
Crème dessert à la vanille  
*Alternatif : Nugget's de blé*

Pendant l'**EPIPHANIE**, les Romains célébraient les Saturnales en référence au roi Saturne où tous les hommes étaient égaux et heureux : **plus de maître, plus d'esclaves** ! On partageait un gâteau avec une **fève** pour élire le roi d'un jour où tout était permis.



**Jeudi**

## Menu 100% **ROIS & REINES**

Macédoine  
**Merlu label MSC** sauce citron  
**Petits pois BIO**  
Galette des rois  
*Alternatif : Crêpe au fromage*



## Menu 100% **BIO**

**Vendredi**

**Coquillettes BIO à la bolognaise BIO**  
Egréné de boeuf régional  
**Carré du Trièves BIO**  
**Pomme Juliet BIO de la Coccinelle**  
*Alternatif : Coquillettes sauce lentilles*



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 »)



# Menus 100 % Epiphanie & BIO

# ZOOM

# sur nos

# partenaires

# LOCAUX

Producteur de  
fraise, tomate,  
noix, concombre,  
framboise, pomme.



# LA COCCINELLE

à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.



# Menus thème 100 % du 15 au 21 janvier 2024



Lundi

Salade de **pommes de terre HVE (38)** mimosa  
Filet de **colin label MSC** sauce curry  
**Haricots verts BIO**  
**Poire label HVE de la Valloire**  
*Alternatif : Brioche tomate & basilic*

## Menu **ALTERNATIF**

Mardi

Velouté de lentilles au cumin  
**Raviolis emmental basilic BIO** de Saint Jean  
à la sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Clémentine

Menu  
100 %  
LOCAL

Je consomme **LOCAL**, pour manger des produits  
frais de saison : je profite ainsi du savoir faire  
**des producteurs de ma région** en préservant  
l'environnement tout en limitant mon empreinte  
carbone. **MERCI POUR LA PLANÈTE !**



Jeudi

## Menu 100% **LOCAL**

Sauté de porc de chez Carrel au jus  
**Potimarron BIO** de Jarcieu en béchamel  
**Saint Marcellin IGP** des fromagers de Saint Colombe  
Cake à la poire de l'Etape Gourmande  
*Alternatif : Pavé végétal*

Vendredi

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine  
Haut de cuisse de poulet région du goût au thym  
**Riz safrané BIO**  
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet  
*Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche*



ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
salade plein champ,  
potimarron,  
chou-fleur,  
épinards, mâche,  
tomate, melon,  
fraises, pastèque.

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 Jardins de Champagne, Baptiste Lemoine,  
à Jarcieu dans l'Isère.



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



# Menus thème 100 % du 22 au 28 janvier 2024

## Menu **ALTERNATIF**

Lundi

Salade Vénitienne  
Rigolo au fromage de Rives  
**Epinards BIO** en béchamel  
Kiwi label HVE de la Drôme

## Menu 100% **MONTAGNE**

Mardi

Salade de Chou kouki  
Tartiflette recette traditionnelle  
**Yaourt BIO** du GAEC Lagrange à Léoncel (26)  
Alternatif : Tartiflette végétale

Les **ALPES**, sont une jeune chaîne de montagne de 100 millions d'années formée par plissement entre le rapprochement tectonique des plaques entre l'Afrique et l'Europe. **Préserve sa faune et sa flore et ne jette pas tes déchets !**



Jeudi

Taboulé  
Filet de **poisson label MSC** meunière  
Dés savoureux de **courgettes BIO** (26) à la tomate  
Orange  
Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

Vendredi

Salade d'endives  
**Pennes BIO**  
à la carbonara viande française  
Gâteau au chocolat & aux noix Gourmand  
Alternatif : Penne sauce lentilles corail

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 %  
Montagne

# Menus thème 100 % du 29 janvier au 4 février 2024

Lundi

Blanquette de **colin MSC** aux petits légumes  
**Riz BIO**  
Fromage blanc  
Gâteau de Savoie de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Blanquette de légumes

Mardi

Sauté de porc de chez Carrel à la moutarde  
Purée de navets et **pommes de terre HVE (38)**  
Yaourt à la châtaigne de chez Collet  
**Orange BIO**  
Alternatif : Salade de pâtes, boulettes sarrasin lentilles

Charade de la **CHANDELEUR** :  
Le maître ou la maîtresse écrivait avec mon premier  
Mon second est le contraire de beaucoup  
Mon tout se déguste à la Chandeleur !



Jeudi

*Menu 0 gaspi, 100% LOCAL & ALTERNATIF*

**Carottes HVE** râpées de chez Denis Chardon  
Gratin de **crozets BIO** de chez Alpina Savoie  
au **potimarron BIO** de chez Baptiste Lemoine  
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet

*Menu 100% CHANDELEUR*

Vendredi

Filet de poulet français sauce au safran  
**Chou-fleur label HVE** de Jarcieu  
Petit suisse aux fruits  
Crêpe sucrée pour la Chandeleur  
Alternatif : Tarte 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 CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu  
100 %  
Chandeleur

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Producteur d'oeuf  
plein air liquide,  
BIO ou coquille.

L'OEUF DES COLLINES des Frères Deroux,  
à Arthémonay dans la Drôme.



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



# Menus thème 100 % du 5 au 11 février 2024



## Menu 100 % BIO

Lundi

### Menu **ALTERNATIF**

Salade verte label HVE de Jarcieu  
Lasagnes  
à la Ricotta et aux épinards  
Compote

Mardi

### Menu 100% **BIO & ALTERNATIF**

Betteraves BIO  
Quenelles BIO aux petits légumes  
Riz BIO  
Pomme Juliet BIO de l'Isère

Dans une vie **biotiful**, je préserve les sols, les insectes, les animaux et les circuits courts. Je **composte**, je mange les **fruits avec la peau**, les animaux sont dehors et les insectes sont utiles aux cultures...**faites place à la nature !**



Jeudi

Coleslaw  
Goulash de bœuf de chez Carrel  
**Semoule BIO**  
Cake aux pépites de chocolat **Gourmand**  
Alternatif : Pois chiches à la sauce tomate

Vendredi

Saucisse du Nord Isère  
**Lentilles BIO** à la dijonnaise  
**Bleu du Vercors Sassenage AOP**  
Kiwi label HVE de chez Savajols  
Alternatif : Crêpe au fromage

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Avec le lait du  
Vercors, fabrique  
les bournettes,  
raclette, meule,  
vercorais,  
St Marcellin,  
St Félicien, le  
bleu du Vercors  
Sassenage...

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 »)



**VERCORS LAIT**, laiterie et fromagerie,  
à Villard-de-Lans dans l'Isère.

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



# Menus thème 100 % du 12 au 18 février 2024



## Menu 100 % TRILOGIE

Nous vous  
souhaitons  
de Belles  
Vacances  
d'Hiver !

Lundi



2024

### Menu 100% **NOUVEL AN CHINOIS**

**Carottes BIO** râpées  
Boulettes de bœuf de chez Carrel au caramel  
Nouilles chinoises aux petits légumes  
Cake aux litchis de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Boulettes de blé

### Menu 100% **MARDI GRAS**

Filet de poulet français au curry  
Beignets de brocolis  
Yaourt à la framboise de notre région  
Beignet de chocolat spécial mardi gras  
Alternatif : Pois chiches au curry



Pour **MARDIGRAS**, amusez-vous avec vos **SUPER POUVOIRS** pour combattre les méchants et défendre les plus faibles dans un **esprit de joie et de fraternité** ...Le **RESPECT** des règles et des êtres vivants est une valeur fondamentale !



Jeudi

Salade de lentilles aux petits légumes  
Jambon braisé du Nord Isère  
**Potimarron BIO** crémé  
**Poire label HVE** de la valloire  
Pain aux raisins de l'Etape Gourmande  
Alternatif : Falafels de Sassenage

### Menu **ALTERNATIF**

Vendredi

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine  
Chili sin carné  
**Riz BIO**  
Fromage blanc

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 »)



A vos appareils, partagez vos plus belles photos des repas trilogie.

A envoyer à [communication@guillaud-traiteur.com](mailto:communication@guillaud-traiteur.com)

