

LUNDI

Macédoine  
Moules marinières  
Riz Créole  
**Yaourt BIO du Léoncel**  
**Poire de la Valloire label HVE**  
Alternatif : Quenelles sauce crème

## MENU DE POLOGNE

MARDI

Zupa pieczarkowa (*Soupe de Champignons*)  
Goulash de bœuf  
**Carottes BIO** persillées de chez Nivon  
Fromage blanc de chez Gérentes  
Piernik (*pain d'épices gourmand*)  
Alternatif : Boulettes végétales



POLSKA

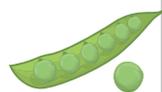
La soupe est prisée  
en **POLOGNE**  
Grzybowa ou  
**pieczarkowa** avec  
des **CHAMPIGNONS** de  
**PARIS.**

## Conseils de Guillette !

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

JEUDI

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



## MENU ALTERNATIF

VENDREDI

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



LUNDI

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

Alternatif : Oeuf dur



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



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

MARDI

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

MENU ALTERNATIF



DU  
10 AU 16  
OCTOBRE

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®  
2022

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.



JEUDI

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

Alternatif : Tarte au fromage de l'Etape Gourmande



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

VENDREDI

Salade d'endives  
Escalope de dinde au curry  
Pommes noisette  
Meule de Savoie **de la coopérative de Yenne**  
Banane **JAUNE**

Alternatif : Boulettes Thai



## MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade de lentilles  
Lasagnes  
de légumes  
Fromage Blanc  
Compote de pommes **d'Anneyron**

MARDI

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

## Conseils de Guillette !

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

## MENU DE ROUMANIE

JEUDI

Betteraves  
Tocaniță  
et pommes de terre  
Yaourt nature  
Pomme

*Alternatif : Boulettes végétales*



VENDREDI

Salade Verte  
Saucisse **du Nord Isère**  
Gratin de Crozets **de Savoie**  
Bleu de Chèvre de **chez Gérentes**  
Raisin

*Alternatif : Tomate farcie végétale*



ROMÂNIA

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

