

Menu de FRANCE

▼
LUNDI
▲

Quiche Lorraine de Rives
Blanquette de veau à l'ancienne
Riz
Camembert
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Quiche au fromagede Rives, Blanquette de légumes

Repas ALTERNATIF

▼
MARDI
▲

Salade Napoli
Quenelles lyonnaises d'**Ecochard** aux olives
Brocolis béchamel au lait du **GAEC de Quincieu**
Yaourt de la **Laiterie Collet**
Orange

▼
MERCREDI
▲



*Les
mercredis, je
vais vous raconter et
vous partager sur facebook
mes ACTES SOLIDAIRES pour faire
VIVRE MON TERRITOIRE et PROTÉGER
NOTRE PLANÈTE !*

Guillette.

▼
JEUDI
▲

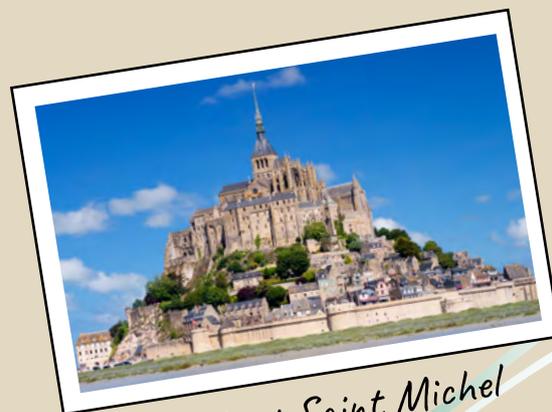
Salade Suisse
Sauté de poulet français au jus
Carottes label HVE de chez **Denis Chardon**
Fromage blanc
Cake aux noix de **l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé végétal

▼
 VENDREDI
▲

Salade d'Endives
Moules marinières
Tagliatelles de **Saint Jean**
Carré de l'Est
Compote
Alternatif : Tagliatelles de Saint Jean sauce lentilles corail



Le terme
BLANQUETTE,
vient de la **sauce
blanche** à la crème
et au **BEURRE.**



Le Mont Saint Michel

LUNDI



MARDI

Salade de petits pois & lentilles du Chef
Couscous aux boulettes de bœuf **de chez Carrel**
Semoule
Fromage blanc à la vanille
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Couscous végétal



La Coccinelle
à Ville-sous-Anjou
NOUVEAU PARTENAIRE

MERCREDI



Repas **ALTERNATIF**

JEUDI

Tomates label HVE de la Coccinelle
Lasagnes
de Légumes
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Compote



VENDREDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Filet de **poisson label MSC** meunière
Ratatouille
Carré du Trièves **de Clelles**
Cake à la banane **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé fromager

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



LUNDI

8
MAI
1945

MARDI

Salade Vénitienne
Sauté de poulet français au jus
Epinards au lait du **GAEC de Quincieu**
Tomme des Monts d'Auvergne de **Gérentes**
Fruit

Alternatif : Oeuf dur

MERCREDI



Menu d'ITALIE

JEUDI

Tomates label HVE d'Isère & mozzarella
Spaghettis
à la bolognaise (boeuf de chez Carrel)
Emmental râpé
Compote de pommes

Alternatif : Spaghettis à la sauce Arrabiata

Pain aux herbes de l'Étape Gourmande

Repas ALTERNATIF

VENDREDI

Salade de lentilles
Tarte à la tomate et au fromage de chèvre de Rives
Gratin de **courgettes label HVE**
Coulommiers
Fraises label HVE de chez Luc Armanet



SPAGHETTIS
signifie, FICELLE
en Italien.
« Farre una
spaghattata ».



Basilique Santa Maria - Venise



Menus

du 15 au 21 mai 2023

ANNIVERSAIRE

LUNDI

Salade verte
 Emincé de bœuf **de chez Carrel**
 aux 2 moutardes
Carottes HVE de St Prim rôties au miel & à la
 châtaigne
 Fromage blanc d'Auvergne **de chez Gérentes**
 Pain d'épices au Miel **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Omelette



MARDI

Betteraves
 Filet de **colin label MSC** au basilic
 Boulgour
 Verchicors **de la laiterie du Mont Aiguille**
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Quenelles régionales à la sauce tomate

Je butine



Je fais des pelotes

Recette du MIEL

Le nectar est ruminé



Le miel soigne



L'apiculteur ouvre les alvéoles



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Lundi 15 mai
ANNIVERSAIRE
 de notre **Guillette.**
 Menu au **MIEL**
 de nos abeilles.



Guillette & ses copines

LUNDI

Radis
Saucisson brioché **de Lyon**
Pommes de terre à la vapeur
Yaourt BIO du Vercors
Compote

Alternatif : Dahl de lentilles

MARDI

Taboulé
Steak haché **de chez Carrel**
Haricots verts
Meule de Savoie **de la coop de Yenne**
Nectarine

Alternatif : Pavé végétal

MERCREDI



Menu du PORTUGAL

JEUDI

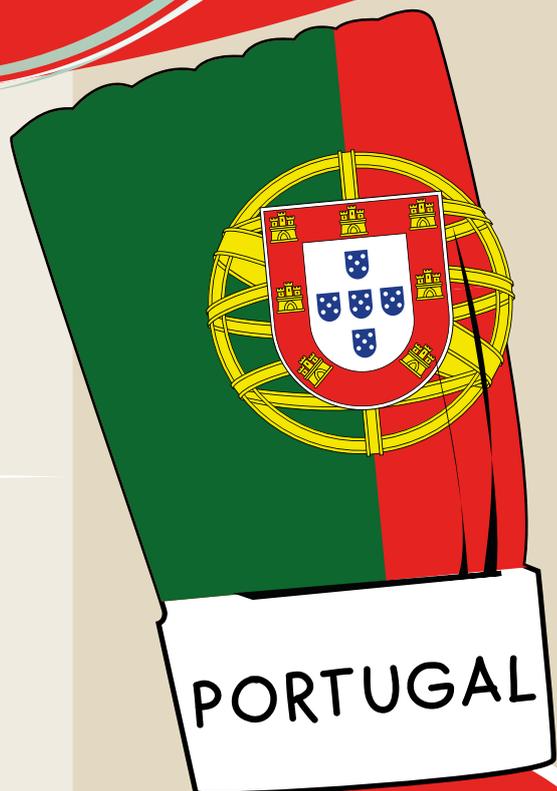
Salade verte
Caldeirada ragoût de **poisson label MSC**
Fromage blanc
Pastéis de Nata pâtisserie à la crème

Alternatif : Caldeirada végétale

VENDREDI

Tomates label HVE d'Isère
Raviolis BIO aux légumes du Soleil **de St Jean**
Fromage râpé
Tomme de la Fruitière **de Domessin**
Fraises label HVE d'Isère

Repas Local & Alternatif



La CALDEIRADA
de PEIXE est une
BOUILLABESSE
à la Portugaise.



Tour de Belem à Lisbonne



GUILLAUD
Traiteur

Menus

du 29 mai au 4 juin 2023

LUNDI



Accras de morue
Omelette
Riz cantonais aux crevettes
Fromage blanc à la vanille
Melon

Alternatif : Samoussa de légumes, riz aux petits pois

MARDI

MERCREDI



Tomates label HVE de la Coccinelle
Lasagnes
à la Bolognaise au boeuf français
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Compote

Alternatif : Lasagnes de légumes

JEUDI

VENDREDI

Houmous à tartiner
Bouchée au fromage **de Rives**
Haricots verts & pommes de terre
Yaourt
Gâteau à la pomme **de l'Etape Gourmande**

Repas **ALTERNATIF**



LASAGNES A LA BOLOGNAISE



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM





GUILLAUD
Traiteur

Menus

du 5 au 11 juin 2023

LUNDI

Taboulé
Emincé de bœuf **de chez Carrel** au jus
Epinards au lait **de Quincieu**
Saint Marcellin IGP
Melon
Alternatif : Oeufs durs



MARDI

Carottes râpées
Tomate farcie
& Riz
Fromage blanc **d'Auvergne**
Mousse au chocolat
Alternatif : Tomate farcie végétale



Producteur de carottes
courgettes & potimarrons

DENIS CHARDON

MERCREDI

Auvergne-Rhône-Alpes
**Challenge
Mobilité!**
Au travail j'y vais autrement.

Mardi
6 juin
2023

JEUDI

Radis
Jambon braisé porc français à la Provençale
Tagliatelles **de Saint Jean**
Carré du Trièves **de la laiterie du Mont Aiguille**
Cerises label HVE d'Ardèche
Alternatif : Lentilles à la Provençale



Repas **ALTERNATIF**

VENDREDI

Salade verte et dés de fromage
Filet de **colin label MSC** sauce oseille
Carottes label HVE de chez Denis à St Prim
Yaourt
Cake à la framboise **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Feuilleté au fromage

Suivez nous sur
FACEBOOK ou **INSTAGRAM**



Repas ALTERNATIF

LUNDI

Salade Vénitienne
Boulettes au sarrasin & lentilles
Petits pois au jus
Brique **de chez Gérentes**
Nectarine label HVE d'Isère

MARDI

Tomates label HVE de Ville-sous-Anjou
Bouchée de **poisson label MSC** plein filet
Gratin de **courgettes HVE** de Saint Prim
cuisiné à la vachette & Tom d'Ardèche
Crème dessert
Alternatif : Pavé végétal

MERCREDI



Menu de GRÈCE

JEUDI

Tzatziki concombre à la grecque
Soutzoukakia boulettes de boeuf de chez Carrel
Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
Fanouropita revisité Gâteau aux raisins de Corinthe
Alternatif : Dahl de lentilles

VENDREDI

Salade verte & maïs
Paëlla garnie
au poulet français
Crème chantilly &
Fraises label HVE de chez Luc Armanet
Alternatif : Paëlla végétale



Ελλάδα
grèce

La soutzoukakia
(Σουτζουκάκια) est une
BOULETTE
de viande de
forme **ALLONGÉE**.



Santorin

LUNDI

Melon
Sauté de porc **de chez Carrel** à l'abricot
Tortis aux 3 couleurs
Yaourt à la framboise **de la Loire**
Madeleine

Alternatif : Pois chiches à la tomate

Repas à l'ENVERS

Cake à la carotte **de l'Etape Gourmande**
Tomme du Châtelard **d'Eydoche**
Filet de **colin label MSC** sauce aigre douce
Riz à l'ananas
Pastèque

Alternatif : Pavé végétal

Légumerie GUILLAUD



Repas froid & Alternatif

Salade de lentilles
Pizza aux légumes du soleil **de Rives**
Salade verte HVE de Baptiste à Jarcieu
Fromage blanc aux fruits
Pêche label HVE d'Isère

Taboulé aux 3 céréales
Steak haché **de chez Convivial** à la tomate
Haricots verts persillés
Fromage aux herbes de la Vachette & Tom
Cerises label HVE d'Ardèche

Alternatif : Quenelles régionales à la crème

La FÊTE
des FRUITS
et LÉGUMES
FRAIS



MARAÎCHER
salades & fraises

BAPTISTE LEMOINE

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



Menu d'ESPAGNE

LUNDI

Gaspacho de tomates
Fideuà
de **poisson label MSC**
Chocolat
con churros

Alternatif : Fideuà végétale

MARDI

Terrine de campagne **de chez Carrel**
Sauté de poulet français au curry
Semoule
Saint Marcellin IGP
Abricot label HVE de l'EARL Saint Estève
à Saint Jean de Muzols

Alternatif : Oeuf dur, Crêpe au fromage

MERCREDI



J'veux
du
local!
ICI, C L'ARDÈCHE

JEUDI

Concombre
Emincé de bœuf **de chez Carrel**
à la Provençale
Tagliatelles **de chez Saint Jean**
Fromage râpé
Cerises label HVE de l'Ardèche

Alternatif : Tagliatelles de St Jean sauce aux lentilles corail

VENDREDI

Salade verte label HVE & Ishere
Quenelles Lyonnaises **de chez Ecochart** à la tomate
Flan de **courgettes label HVE d'Isère** aux
oeuf plein air **d'Arthémonay**.
Fromage blanc **de chez Gérentes**
Cake au chocolat **de l'Etape Gourmande**

Repas ALTERNATIF



Fideuà, spécialité
de **VALENCIA**
paëlla à base
de **PETITES PÂTES**
cuites au **bouillon**.



Plaza de Espana - Séville

LUNDI

Macédoine
Chipolatas **de chez Carrel**
Lentilles aux petits légumes
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Brugnon label HVE de l'Isère
Alternatif : Feuilleté au fromage

MARDI

Carottes râpées
Filet de poulet **régional** sauce orientale
Pommes noisettes
Yaourt BIO de Léoncel
Melon
Alternatif : Boulettes végétales

MERCREDI



Menu **PLAISIR**

JEUDI

Salade label HVE & noix AOP de Grenoble
Coquillettes
à la bolognaise boeuf de chez Carrel
Fromage râpé
Gâteau de Savoie de l'Etape Gourmande
Alternatif : Coquillettes sauce arrabiata
Pain au maïs de l'Etape Gourmande

Repas **FROID**

VENDREDI

Jambon blanc porc français
Pizza au fromage **de Rives**
Chips
Yaourt à boire
Abricot label HVE de St Jean de Muzols
Alternatif : Oeuf



CHIPOLATAS & LENTILLES



Suivez nous sur
FACEBOOK ou **INSTAGRAM**

