

LUNDI

**MENU ALTERNATIF**  
 Chou Kouki  
 Couscous  
 de légumes  
 Fromage Blanc de chez **Gérentes label Montagne**  
 Liégeois au chocolat



MARDI

Carottes râpées  
 Saucisse de chez **Carrel**  
 Truffade Auvergnate du Chef  
 Coulommiers  
**Compote BIO**  
 Alternatif : œuf dur

La Truffade est  
 cuisinée à partir de  
 pommes de terre  
 et de tomme  
 fraîche  
 d'Auvergne !

MERCREDI

Salade Rosa  
 Filet de **Colin label MSC** à la Tomate  
 Beignets de chou-fleur  
 Yaourt nature  
**Pomme HVE** des Fruitiers Dauphinois  
 Alternatif : Omelette

JEUDI

Salade Verte  
 Steak haché de chez **Carrel** au poivre  
 Rösti  
 Fromage  
 Fraises  
 Alternatif : Pavé végétal

Les pommes sont  
 issues  
 d'exploitations à  
**Haute Valeur**  
**Environnementale**  
 de notre région.

VENDREDI

Concombre & vinaigrette  
 Sauté de volaille au jus  
 Riz niçois  
 Tomme du **Châtelard d'Eydoche**  
**Cake BIO au Citron** de l'Étape Gourmande  
 Alternatif : Boulettes végétales

## MENU ALTERNATIF

SAMEDI

Radis & beurre  
 Quenelles de **Saint Jean** sauce tomate olives  
 Vol au vent  
 Yaourt nature  
 Crème au café



DIMANCHE

Terrine de Poisson  
 Boeuf de chez **Carrel** Braisé  
**Carottes BIO** de la Drôme sautées  
 Petit suisse nature  
 Tarte aux pommes de l'Étape Gourmande  
 Alternatif : Terrine de légumes Feuilleté au fromage



LUNDI

Taboulé  
Haut de cuisse de **poulet région du goût**  
Epinards au lait de **Quincieu**  
Gruyère de Savoie  
Compote  
*Alternatif : Oeufs durs*



MARDI

Radis & beurre  
Coquille de poisson  
Riz  
Fromage Blanc  
Mousse au chocolat

*Alternatif : Mini quenelles sauce blanche*

MERCREDI



### MENU GREC

Salade Grecque  
Moussaka  
Garnie  
Petit Suisse nature

**Pomme label HVE** de la Drôme

*Alternatif : Moussaka végétale*

**HVE**  
agriculture  
raisonnée qui  
préserve la  
Biodiversité.



JEUDI

MENU ALTERNATIF  
Salade Verte & **Noix de Grenoble AOP**  
Flan de **courgettes label HVE**  
aux **ravioles IGP**  
Yaourt nature de la Ferme Collet  
Fraises de chez Luc Armanet



**IGP** exigence  
de qualité et  
certifie la zone  
géographique



VENDREDI

Concombre en vinaigrette  
Sauté de Boeuf d'**Isère viandes**  
Crozets de Savoie à l'ail  
Buchette  
Gâteau de Savoie de l'**Étape Gourmande**  
*Alternatif : Crozets végétal*

SAMEDI

Salade pommes de terre & ciboulette  
Cuisse de canard  
aux navets  
Fromage Blanc  
Mousse à la crème de marrons  
*Alternatif : Pavé végétal aux navets*

DIMANCHE

Pamplemousse  
Choucroute  
Garnie  
Petit Suisse nature  
Tarte au citron de l'**Étape Gourmande**  
*Alternatif : Saucisse végétale Chou et pommes de terre*



LUNDI

Salade Trio de lentilles  
 Chipolatas de chez Carrel  
 Ratatouille  
 Yaourt **BIO** du Léoncel  
 Compote de Pommes  
*Alternatif : Crêpe au fromage*



MARDI

Carottes râpées  
**Steak haché label** de chez Convivial  
 Purée de Pommes de terre d'Ardèche  
 Tomme des Montagnes **label Montagne**  
 Melon  
*Alternatif : Pavé végétal*



MERCREDI

Radis & beurre  
 Haut de cuisse de **poulet région du goût** rôti  
 Beignets de courgettes  
 Fromage Blanc  
 Cookie  
*Alternatif : Soufflettes de légumes*



JEUDI

Tomates cerises  
**Poisson label MSC** pané  
 Coquillettes  
 Monfinoix de la Fromagerie Beaudé à Montferrat  
 Fraises à la Chantilly  
*Alternatif : Pavé fromagé*



## MENU ALTERNATIF pour la BIODIVERSITÉ

VENDREDI

Salade Marocaine  
 Quenelles de **Saint Jean** sauce tomate  
 Haricots verts persillés  
**Saint Marcellin IGP**  
 Gâteau au chocolat de l'**Étape Gourmande**

SAMEDI

Concombre  
 Andouillette  
 Pommes Rösti aux légumes  
 Petit Suisse Nature  
 Crème au chocolat  
*Alternatif : Emincé végétal*



DIMANCHE

Salade verte  
 Tomates farcies  
 Riz créole  
 Fromage  
 Crème à la Chartreuse de l'**Étape Gourmande**  
*Alternatif : Tomates farcies végétales*

LUNDI

Melon  
 Aiguillettes de poulet région du goût sauce suprême  
 Semoule

**Fourme d'Ambert AOP**

Compote poire

*Alternatif : Aiguillettes de blé carottes panées*



Bon  
Déjeuner



MARDI

Salade de pommes de terre mimosa

Filet de **colin label MSC** à l'oseille

**Carottes BIO** de la Drôme à l'ail

Fromage blanc

**Pommes label HVE** des Fruitiers Dauphinois

*Alternatif : Omelette*

MERCREDI

Salade verte

Saucisse de **chez Carrel**

Riz niçois

Yaourt nature

Liégeois au chocolat

*Alternatif : Saucisse végétale*



L'effeuillé de bœuf  
 VBF de chez Convivial  
 garde une **chair**  
**fondante** à la cuisson  
 grâce à la **découpe** de  
 viande en **feuilles**  
**ultrafines.**

JEUDI

**MENU DE L'ASCENSION**

Salade de blé provençale

Effeillé de boeuf de **chez convivial**

Poêlée de champignons

Faiselle

Entremet aux fruits rouges **Gourmand**

*Alternatif : Egrené végétal*

VENDREDI

Céleri rémoulade

Hachis

Parmentier

Camembert

Crème au caramel

*Alternatif : Hachis Parmentier Végétal*

SAMEDI

Salade Vénitienne

Paupiette de volaille

Poêlée méridionale

Petit suisse nature

Pruneaux au sirop

*Alternatif : Friand au fromage*

**MENU SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES**

Salade des Caraïbes

Filet de truite grillée

Tagliatelles de **Saint Jean**

Fromage

Baba Exotique de **l'Étape Gourmande**

*Alternatif : Tagliatelles sauce lentilles corail*

*Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction des approvisionnements.*

*Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)*

DIMANCHE



## MENU ALTERNATIF

LUNDI



Salade Vénitienne  
 Boulettes végétales  
 Gratin de **courgettes BIO**  
 Bleu doux de chez Gérentes  
 Cerises de la Vallée du Rhône



Carottes râpées  
 Lasagnes à la  
 Bolognaise

MARDI

Carré du Trièves de la **laiterie du Mont Aiguille**

Mousse au Chocolat

*Alternatif : Lasagnes de légumes*

Pâté en croûte & cornichons

Aiguillettes de **poulet région du goût** aux herbes

Haricots verts & Pommes de terre

Yaourt aromatisé

Nectarine

*Alternatif : Salade verte Aiguillettes blé carottes*

MERCREDI

Radis & Beurre

Emincé de dinde au jus

Pommes noisettes

Yaourt Nature

Fraises

*Alternatif : Beignet de camembert sauce fromage blanc*

JEUDI

## MENU SAVEURS D'ASIE

Salade de tomates

Sauté de Porc de **chez Carrel** au caramel

Riz Cantonais

Fromage blanc vanillé

Cake à l'ananas de **l'Étape Gourmande**

*Alternatif : Omelette Riz aux légumes*

VENDREDI



Salade de Crozets

Filet de **poulet région du goût** au jus

Tian de légumes

Fromage

Fruit

*Alternatif : pavé végétal*

SAMEDI

Asperges

Langue de boeuf

Soufflé Parmentier

Yaourt aux fruits

Eclair au chocolat

*Alternatif : Penne sauce corail*

DIMANCHE



## MENU DE PENTECÔTE

Aspic  
Mousse de truite de la Bièvre  
Gratin de **Ravioles IGP**  
Fromage  
Crème au café  
*Alternatif : Omelette*



LUNDI

## MENU BIO

### Betteraves BIO

Daube de bœuf BIO et régionale à la Provençale

Pommes de terre vapeur BIO d'Ardèche

Camembert BIO

Cake BIO au Citron

*Alternatif : Flan de courgettes*

MARDI

Carottes râpées

Cordon Bleu

Ratatouille

Carré de l'Est

Compote

*Alternatif : Pavé Fromager*

MERCREDI

## MENU BIO & ALTERNATIF

Taboulé BIO

Quenelles natures BIO de Saint Jean

Sauce lentilles corail BIO

Yaourt nature BIO du Léoncel

Nectarine BIO

JEUDI

Tomates Mozzarella

Filet de Poulet région du goût à la Provençale

Tagliatelles de Saint Jean

Petit Suisse

Pastèque

*Alternatif : Emincé végétal à la provençale*

VENDREDI

Radis & Beurre

Curry d'Agneau

Pommes de terre Grenaille

Fromage Blanc Nature

Fruit

*Alternatif : Friand au fromage*

SAMEDI

Fond d'artichaut garni

Paupiette de veau au jus


Epinards en branche à la crème


Fromage

Chou à la crème de l'Etape Gourmande

*Alternatif : Oeuf dur*

DIMANCHE

  
La marque région du goût valorise les productions agricoles d'Auvergne Rhône-Alpes.

  
Curry d'agneau : agneau mijoté avec des oignons, tomates, curry et curcuma.



LUNDI

Chou Kouki  
Jambon braisé sauce aux agrumes  
Flan de **courgettes HVE** de St Prim  
Monfinoix de la fromagerie Beaudé à Montferrat



Cerises de la Vallée du Rhône  
*Alternatif : Emincé végétal aux agrumes*



MARDI

Melon  
Boulettes de Boeuf de chez convivial aux olives



Tortis aux 3 légumes

Fromage  
Cake au caramel de l'Étape Gourmande  
*Alternatif : Boulettes végétales*

Consommés  
à la bonne  
SAISON

MERCREDI

Pastèque  
Filet de poulet région du goût à l'Ananas  
Nouilles chinoises aux légumes  
Fromage  
Liégeois au chocolat  
*Alternatif : Tomates à la Provençale*



et  
Cuisinés  
MAISON

JEUDI

**MENU ALTERNATIF**  
Salade verte & **noix AOP de Grenoble**  
Pizza aux légumes du soleil de Rives  
Salade Trio de lentilles  
Fromage  
Fraises de chez Armanet



VENDREDI

Carottes râpées  
Gratin de Poisson  
aux **ravioles IGP**



Fromage  
Abricot  
*Alternatif : Gratin de ravioles végétal*

Les **FRUITS ET LÉGUMES** restent  
**LÉGERS** pour  
votre budget,  
votre santé et celle  
de la planète !

SAMEDI

Champignons à la Grecque  
Moussaka  
Garnie  
Faisselle  
Pêche

*Alternatif : Moussaka végétale*

DIMANCHE

## MENU SPÉCIAL FÊTE DES PÈRES

Salade de Museau  
Truite aux amandes  
Purée de pommes de terre  
Fromage  
Tarte aux fraises de l'Étape Gourmande  
*Alternatif : Terrine de légumes Emincé végétal*

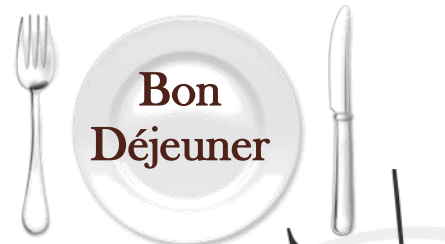


# MENUS DU 20 AU 26 JUIN 2022

## MENU ALTERNATIF

Carottes râpées  
Tomates farcies végétale  
Riz

Yaourt à l'abricot de la Ferme Collet  
**Pêche label HVE** régionale

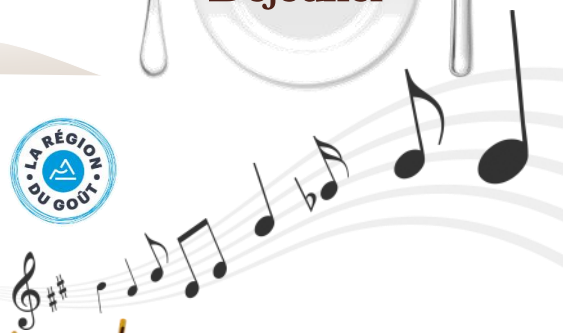


LUNDI

## MENU FÊTE DE LA MUSIQUE

Salade Vénitienne  
Haut de cuisse de poulet région du goût au jus  
Haricots verts persillés  
Carré du Trièves de la laiterie du Mont Aiguille  
Pastèque

*Alternatif : Friand au Fromage*



MARDI

## MENU DE L'ÉTÉ

Salade de Tomates  
Dos de **colin label MSC** aux herbes  
Ratatouille  
Fromage Blanc  
Tarte Normande de l'Étape Gourmande

*Alternatif : Pané végétal*



MERCREDI

Le Plein  
de  
Vitamine  
D

JEUDI

Melon  
Tagliatelles de Saint Jean  
sauce bolognaise au boeuf de chez Carrel  
Fromage  
Fraises de la Vallée du Rhône  
*Alternatif : Tagliatelles Sauce champignon*



## REPAS FROID FÊTE DE LA SAINT JEAN

Salade Suisse  
Jambon blanc   
Taboulé  
Yaourt nature  
Cake au chocolat de l'Étape Gourmande  
*Alternatif : Terrine de légumes*

Pour  
Fortifier tes  
OS !

VENDREDI

SAMEDI

Salade Flamande  
Filet de **poisson label MSC** aux céréales  
**Courgettes label HVE** à la Tomate  
Fromage  
Fruit  
*Alternatif : Pavé fromager*

DIMANCHE

Salade Verte  
Langue de boeuf sauce piquante  
Gratin Dauphinois **recette traditionnelle**  
Fromage  
Crème au caramel de l'Étape Gourmande  
*Alternatif : Poêlée de champignons*





LUNDI

Salade de jeunes pousses  
 Sauté de boeuf **de chez Carrel** à la Basquaise  
 Purée de pommes de terre **d'Ardèche**  
 Fromage Blanc  
 Compote  
*Alternatif : Pavé végétal*

On fait mijoter des  
**oignons**, des  
**tomates** et des  
**poivrons** pour  
 cuisiner notre  
**SAUCE BASQUAISE**

MARDI

**MENU ALTERNATIF**  
 Salade de lentilles et ciboulette  
**Raviolis de légumes BIO** & râpé  
 de **Saint Jean** sauce Provençale  
 Camembert  
**Pêche label HVE** de la Vallée du Rhône

MERCREDI

Salade de Tomates Mozzarella  
 Saucisse **du Nord Isère**  
 Chou-fleur en béchamel  
 Petit Suisse  
 Liégeois au chocolat  
*Alternatif : Saucisse végétale*

Saint Jean élabore  
 sa farce à partir de  
**poivrons**, **tomates**,  
**oignons**, **aubergine**  
 et **Ricotta BIO**.

JEUDI

Melon  
 Sauté de **Poulet région du goût**  
 Pommes Noisettes  
 Fromage  
 Cake choco coco de l'Étape Gourmande  
*Alternatif : Bâtonnets de Mozzarella*



VENDREDI

Concombre  
 Filet de **colin label MSC** à l'oseille  
**Riz BIO**  
 Tomme de **Quincieu** aux herbes  
 Cerises **d'Ardèche**  
*Alternatif : Crêpe au fromage*



SAMEDI

Salade Rosa  
 Sauté de Porc **de chez Carrel** aux olives  
**Carottes BIO** de la Drôme persillées  
 Yaourt nature  
 Flan au chocolat  
*Alternatif : Quenelles de St Jean aux olives*

L'effeuillé de boeuf  
 VBF de chez Convivial  
 garde une chair  
**fondante** à la cuisson  
 grâce à la découpe de  
 viande en feuilles  
**ultrafines**.

DIMANCHE

Salade de champignons  
 Effeuillé de Bœuf **de chez Convivial**  
 Pois Gourmands  
 Fromage Blanc  
 Eclair à la vanille  
*Alternatif : Rösti*

LUNDI

Taboulé  
Chipolatas de chez Carrel  
Ratatouille  
Petit Suisse nature  
Nectarine  
*Alternatif : Friand au fromage*

**NOUVEAUTÉ**  
Salade au céréales  
avec des petits  
légumes.  
A déguster sans  
modération !

MARDI

Salade aux céréales  
**Poisson label MSC** meunière au citron  
**Carottes Vichy BIO**  
**Tomme Blanche d'Auvergne label Montagne**  
Compote de pommes  
*Alternatif : Pavé fromager*

MERCREDI

### REPAS ESPAGNOL

Pastèque  
Paëlla  
Garnie  
Fromage Blanc  
Cookie



*Alternatif : Paëlla végétale*

JEUDI

Salade de tomates  
Cuisse de poulet **région du goût**  
Pommes dauphines  
Yaourt  
Cake au caramel de l'Etape Gourmande  
*Alternatif : Pavé au fromage*



La Paëlla est  
cuisinée avec du  
riz au safran pour  
sa belle couleur  
jaune !

VENDREDI

Salade de jeunes pousses  
Cordon bleu  
Petits pois au jus  
Camembert  
Pêche  
*Alternatif : Crêpe aux champignons*

SAMEDI

Salade Coleslaw  
Steak haché de chez Carrel sauce au poivre  
Purée de pommes de terre  
Fromage blanc nature  
Fruit  
*Alternatif : Pavé végétal*

DIMANCHE

Salade Suisse  
Coquille de poisson  
Tagliatelles de chez Saint Jean  
Yaourt Nature  
Tarte aux fraises de l'Etape Gourmande  
*Alternatif : Tagliatelles de Saint Jean sauce corail*

