

LUNDI

Menu Alternatif

Salade Napoli

Tortis 3 couleurs, maïs, vinaigrette, ail, persil.

Quenelles aux olives

Brocolis en béchamel

Yaourt nature de la Laiterie Collet ⁽⁴²⁾

Kiwi



MARDI

Betteraves

Blanquette de veau français de chez Beauvallet

Riz

Camembert

Pomme HVE de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

MERCREDI

Coleslaw

Rôti de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la diable

Purée de pommes de terre

Saint Marcellin BIO de chez Vercors Lait ⁽³⁸⁾

Purée de pommes HVE ⁽³⁸⁾

Alternatif : Hachis parmentier végétal

Herbes
de Provence
romarin, origan,
Sariette, Thym.

JEUDI

Menu aux herbes du Sud

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾

Caldeirada au thym

Poisson MSC, pommes de terre, carottes et courgettes HVE

Fromage blanc nature

Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Caldeirada végétale

VENDREDI

Salade d'endives de Saint-Hilaire-la-Côte ⁽³⁸⁾

Sauté de volaille française au jus

Pennes

Carré de l'Est

Crème dessert

Alternatif : Penne BIO sauce lentilles corail

LUNDI

Salade de petits pois & lentilles

Lentilles, petits pois, vinaigrette, sel, **échalote**.

Couscous aux boulettes de bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾

Semoule

Fromage blanc nature

Pomme BIO de chez la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Alternatif : Couscous aux pois chiches

MARDI



Salade de pommes de terre & **ciboulette**

Nugget's de poulet français

Gratin de **courgettes HVE** de Saint Prim ⁽³⁸⁾

Yaourt nature

Ananas au sirop

Alternatif : Nugget's de blé

MERCREDI

Menu plein air

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Pain hot dog & saucisse française

Potatoes

Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾

Compote BIO

Alternatif : Merguez végétale

La **ciboulette** a des notes anisées, **épicées** ou poivrées. Elle **parfume** les **entrées** et les **plats chauds**.

JEUDI

Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**

Filet de **poisson label MSC** à l'ail & au persil

Ratatouille

Saint Marcellin IGP ⁽⁷³⁾

Cake à la framboise de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Pavé végétal

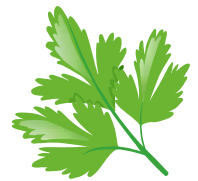
VENDREDI

1er mai «Férié»



LUNDI

Salade Vénitienne
coquille, tomate, maïs, petit pois, vinaigrette, persil
Sauté de poulet français au jus
Epinards en béchamel
Yaourt
Pomme HVE de la Coccinelle (38)
Alternatif : Omelette



MARDI

Carottes HVE de Saint Prim (38) râpées
Lasagnes à la bolognaise
viande française
Bleu doux de chez Gérentes (43)
Flan au caramel
Alternatif : Lasagnes de légumes

MERCREDI

Tomates cerises HVE de la Coccinelle (38)
Poisson label MSC sauce au citron
Riz BIO
Petit suisse
Cake aux noix de l'Etape Gourmande (38)
Alternatif : Curry de pois chiches

La saison
de la **fraise**
s'étend d'**avril** à
juin, et jusqu'à
l'**automne** pour les
remontantes.

JEUDI

Menu Alternatif

Salade de lentilles & ciboulette
Tarte au fromage de Rives (38)
Haricots verts en persillade
Coulommiers
Fraises HVE des Fruitières Dauphinoises (38)

VENDREDI

8 mai «Férial»



LUNDI

Anniversaire de Guillette

Betteraves

Steak haché de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la moutarde et au miel

Carottes HVE de Saint Prim ⁽³⁸⁾ en persillade

Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾

Pain d'épices et miel de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles



MARDI

Repas Froid en plein air

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Jambon blanc français

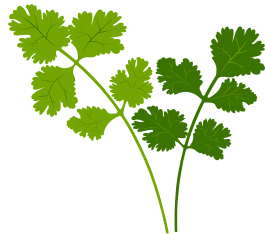
Salade de pépinettes

pépinettes, tomate, mayonnaise, vinaigrette, persil

Yaourt à boire

Pomme HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Alternatif : Oeufs durs



MERCREDI

Menu Alternatif

Macédoine

Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.

Paëlla végétarienne

Fromage blanc BIO nature

Fraises HVE des Fruitières Dauphinoises ⁽³⁸⁾

Les
abeilles butinent
et grâce à elles, on
peut **manger**
des **fruits** et des
légumes.

JEUDI

L'Ascension «Féié»



LUNDI

Radis

Saucisson brioché de Lyon de chez Randy ⁽⁶⁹⁾

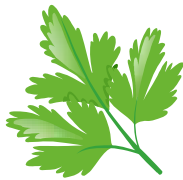
Pommes de terre vapeur en persillade

Yaourt BIO du Vercors ⁽²⁶⁾

Purée de pommes HVE de Bougé-Chambalud ⁽³⁸⁾

Alternatif : Tomate farcie végétale

MARDI



Céleri en rémoulade

Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ sauce au poivre

Haricots verts en persillade

Meule de Savoie ⁽⁷³⁾

Cake aux pépites de chocolat gourmand ⁽³⁸⁾

Alternatif : Falafels BIO de Sassenage

MERCREDI

Menu Journée Mondiale des Abeilles

Coleslaw

Haut de cuisse de poulet français

Riz BIO

Yaourt HVE label Ishere de Theys ⁽³⁸⁾

Miel de Thodure ⁽³⁸⁾

Alternatif : Lentilles à la Provençale



Consommer
local c'est bon
pour ma planète et
pour ma région.

JEUDI

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾

Ragoût de poisson label MSC

Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾

Madeleine

Alternatif : Ragoût végétal

VENDREDI

Menu Alternatif et Local

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Raviolis BIO aux légumes du Soleil de Saint Jean ⁽²⁶⁾

sauce tomate et herbes de Provence

Tomme de Yenne ⁽⁷³⁾

Fraises HVE de la Ferme des Cerises ⁽³⁸⁾

LUNDI

Pentecôte «Férié»



MARDI

Chou kouki
Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à l'asiatique
Riz
Fromage blanc nature
Melon

Alternatif : Pois chiches sauce à l'asiatique

MERCREDI

Salade de perles légumières
Perles, légumes du soleil, vinaigrette, persil et ail.
Poisson MSC meunière
Ratatouille aux courgettes **BIO** ⁽³⁸⁾
Camembert
Fruits au sirop

Alternatif : Pavé végétal

Le
Houmous
est une purée de
pois chiches et de
tahini agrémenté de
citron et d'ail

JEUDI

Menu Alternatif

Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Croque fromage

Haricots verts en persillade

Yaourt

Gâteau à la pomme de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾



VENDREDI

Menu Barbecue spécial Fête des Voisins

Houmous

Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾

Potatoes

Chantilly

Fraises HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾

Pain à la tomate de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Aiguillettes blé & carottes

LUNDI

Salade Vénitienne

coquille, tomate, maïs, petit pois, vinaigrette, persil

Jambon français braisé au jus

Epinards en béchamel

Saint Marcellin IGP (73)

Melon

Alternatif : Feuilleté fromage



MARDI

Carottes HVE de Saint Prim (38) rapées

Tomate farcie

Semoule

Fromage blanc de l'Auvergne (43)

Mousse au chocolat

Alternatif : Tomate farcie végétale

MERCREDI

Menu Buddha Bowl JM du Vélo



Tomates cerises HVE de la Coccinelle (38)

Dés de poulet français

Salade de riz

Dés d'emmental

Pomme BIO de la Coccinelle (38)

Alternatif : Oeufs durs À couper et mettre dans ton buddha bowl.

En juin, c'est
la pleine saison des
cerises. A déguster
avec modération.

JEUDI

Menu Alternatif

Radis

Coquillettes

Sauce lentilles corail

Carré de l'Est

Cerises HVE des Fruitiers Dauphinois (38)

VENDREDI

Salade verte de Gières (38)

Filet de colin label MSC sauce à l'oseille

Carottes HVE de Saint Prim (38) en persillade

Yaourt

Cake à la framboise de l'Etape Gourmande (38)

Alternatif : Tortilla

LUNDI

Taboulé

semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil

Boulettes de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾

Petits pois au jus

Brique de l'Auvergne ⁽⁴³⁾

Pêche HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾

Alternatif : Boulettes de blé

MARDI



Tomates cerises HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Bouchées de poisson MSC panées

Gratin de courgettes HVE de Saint Prim ⁽³⁸⁾

Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾

Crème dessert au chocolat

Alternatif : Beignets de fromage

MERCREDI

Radis

Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus

Cœur de blé BIO à la tomate

Yaourt nature du Mottier ⁽³⁸⁾

Eclair à la vanille

Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche

Le retour des
pêches, de
juin à septembre.
Un fruit riche en eau.

JEUDI

Menu Alternatif spécial football

Concombre

Fair play du Croque fromage

Epinards en béchamel façon pelouse

Bleu doux de l'Auvergne ⁽⁴³⁾ en coup franc

Cake à la banane de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Pain au maïs de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾



VENDREDI

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾

Paëlla au poulet français

et au riz BIO

Crème chantilly

Fraises HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾

Alternatif : Paëlla végétarienne

LUNDI

Melon
Sauté de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à l'abricot & au romarin
Tortis
Yaourt à la framboise de chez Collet ⁽⁴²⁾
Meringue de chez Louvat ⁽³⁸⁾
Alternatif : Dahl de lentilles



MARDI



Cake à la carotte de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Filet de colin label MSC sauce aigre douce
Riz à l'ananas
Fromage des papilles d'Ardèche ⁽⁰⁷⁾
Pastèque
Alternatif : Omelette

MERCREDI

Crêpe au fromage
Poulet ⁽²⁶⁾ aux herbes de Provence
Ratatouille aux courgettes BIO ⁽³⁸⁾
Camembert
Abricot HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾
Alternatif : Tortilla



JEUDI

Menu Alternatif

Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾
Pizza aux légumes de Rives ⁽³⁸⁾
Salade de lentilles & ciboulette
Fromage blanc
Pêche HVE de la Vallée du Rhône ⁽³⁸⁾



VENDREDI

Taboulé
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
Steak haché de chez Carrel ⁽³⁸⁾ sauce barbecue
Haricots verts en persillade
Buchette
Cerises HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾
Alternatif : Pavé végétal



LUNDI

Menu Espagnol

Gaspacho de tomates
Fideua au poisson label MSC
avec des coquillettes BIO de Peaugres⁽⁰⁷⁾
Yaourt à la banane de chez Collet⁽⁴²⁾
Melon

Alternatif : Fideua végétale

MARDI



Terrine de campagne de chez Carrel⁽³⁸⁾
Sauté de volaille française au curry
Semoule
Saint-Marcellin IGP⁽⁷³⁾
Abricots HVE de la Vallée du Rhône⁽³⁸⁾

Alternatif : Terrine de légumes, curry de petits pois

MERCREDI

Pastèque
Saucisse toscane de chez Carrel⁽³⁸⁾
Pâtes BIO de Peaugres⁽⁰⁷⁾
Yaourt HVE label Ishere de Theys
Nectarine HVE - Fruitières Dauphinoises⁽³⁸⁾

Alternatif : Tomate farcie végétale

Le
Gaspacho,
soupe froide à base
de tomates, légumes
crus et huile d'olive .

JEUDI

Carottes HVE de Saint Prim⁽³⁸⁾ râpées
Sauté de bœuf de chez Carrel⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Purée de pommes de terre
Camembert
Liégeois au chocolat

Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles

VENDREDI

Menu Alternatif fraîcheur

Salade verte de Gières⁽³⁸⁾
Quiche au fromage de Rives⁽³⁸⁾
Macédoine
Macédoine, mayonnaise, fromage blanc, moutarde, persil.
Fromage blanc de chez Gérentes⁽⁴³⁾
Cake au caramel de l'Etape Gourmande⁽³⁸⁾

LUNDI

Salade de lentilles
Chipolatas de chez Carrel ⁽³⁸⁾ au jus
Courgettes HVE de Saint Prim ⁽³⁸⁾ à la tomate
Meule de Savoie ⁽³⁸⁾
Brugnon HVE de chez Savajols ⁽²⁶⁾
Alternatif : Feuilleté au fromage

MARDI



Carottes HVE ⁽³⁸⁾ râpées
Filet de poulet français sauce orientale
Potatoes
Yaourt BIO du Vercors ⁽²⁶⁾
Melon
Alternatif : Pavé végétal

MERCREDI

Pastèque
Blanquette de poisson MSC
Haricots verts BIO en persillade
Tomme blanche de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Crème dessert à la vanille
Alternatif : Quenelles en sauce tomate

Récoltez,
les herbes d'été et
faites les sécher, pour
parfumer vos plats
toute l'année .

JEUDI

Menu Alternatif
Salade verte de Gières ⁽³⁸⁾
Rougail aux haricots
Coquillettes
Fromage râpé
Cake nature de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

VENDREDI

Pique-nique de Fin d'Année
Jambon blanc français
Pizza BIO au fromage de Rives ⁽³⁸⁾
Chips
Yaourt à boire
Abricot HVE des Fruitiers Dauphinois ⁽³⁸⁾
Alternatif : Oeuf dur