

LUNDI

Carottes râpées  
**Spaghettis BIO**  
 à la Bolognaise  
 Yaourt

*Alternatif : Spaghettis sauce lentilles corail*

MARDI

Taboulé  
 Sauté de poulet **région du goût** au jus  
**Brocolis BIO** béchamel au lait d'Isère  
 Orange

*Alternatif : Pavé fromager*



MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur 

*Pain au thon de Charlotte*

MENU ALTERNATIF

JEUDI

Betteraves  
 Orgeotto  
*orge perlé, petits pois, champignons*  
 Fromage blanc  
 Cake à la pomme de l'**Etape Gourmande**  
*Pain aux graines de l'Etape Gourmande*

NOUVEAUTÉ

VENDREDI

Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes  
 Semoule  
 Buche crémeuse du Mezenc de chez **Gérentes**  
**Compote BIO**

*Alternatif : Blanquette de légumes*

LA RECETTE DU BONHEUR

- . Un zeste d'humour .
  - . Un grain de folie .
  - . Une goutte de passion .
  - . Un brin de fantaisie .
  - . Une dose de fun .
  - . Une pincée de tendresse
- mélangez le tout et  
 Laissez mijoter à feu doux*

*Bonne Année!  
 2023*



*La pomme sous toutes  
 ses FORMES...*

Suivez nous sur  
**FACEBOOK** ou **INSTAGRAM**



## MENU DES ROIS & REINES

LUNDI

Filet de **colin label MSC** meunière  
**Epinards BIO** au lait de quincieu  
**Saint Marcellin IGP** de Vercors Lait  
Galette des Rois

Alternatif : Oeuf dur

MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette  
Sauté de Porc **de chez Carrel** aux poivrons  
Beignets de brocolis  
**Yaourt BIO**

Alternatif : Lentilles à la dijonnaise

MERCREDI

*NOS SALARIÉS S'ENGAGENT*  
recette **ANTI GASPI** sur   
*Quiche jambon raviottes de Rosalie*

JEUDI

Velouté de **Potimarron BIO** de Jarcieu  
Chili sin carne  
Riz  
Banane

## MENU ALTERNATIF

VENDREDI

Köttbullar *Boulettes de bœuf aux aïelles*  
Purée de pommes de terre et navets  
Fromage blanc **de chez Gérentes**  
**Pomme BIO**

*Pain nordique de l'Étape Gourmande*  
Alternatif : Oeuf dur, boulettes végétales

## MENU DE SUÈDE



SVERIGE

La cuisine  
**SCANDINAVE**  
remonte à l'époque  
VIKING à base de  
**POISSONS,**  
baies et de légumes  
**RACINES.**



Statue Everttaube Stockholm

LUNDI

Filet de poulet région du goût au jus  
Gratin de chou-fleur  
**Yaourt du Léoncel BIO**  
**Gâteau nature BIO aux pépites de chocolat**  
*Alternatif : Crêpe au champignons*



MENU ALTERNATIF

MARDI

Taboulé  
Pavé Fromager  
**Petits pois BIO** au jus  
Clémentine



MERCREDI

*NOS SALARIÉS S'ENGAGENT*  
recette **ANTI GASPI** sur   
*La Brouillade de Céline*

La CROZIFLETTE  
doit son nom du PATOIS  
**SAVOYARD**  
«croé» qui veut dire  
**PETITS** carrés de  
pâte séchés au  
**SOLEIL.**

JEUDI

Daube de bœuf régional aux olives  
**Carottes HVE** braisées de Denis Chardon  
Bleu doux de chez Gérentes  
**Poire BIO**  
*Alternatif : Purée de pois cassés*



MENU MONTAGNARD

VENDREDI

**Salade Verte & noix de Grenoble AOP BIO**  
**Croziflette aux crozets de Savoie**  
& sa charcuterie  
Compote  
*Alternatif : Oeuf dur, Croziflette végétarienne*



Suivez nous sur  
**FACEBOOK** ou **INSTAGRAM**



## REPAS CHINOIS

LUNDI

Sauté de Porc **de chez Carrel** au Caramel  
 Nouilles chinoises  
**Fromage blanc BIO**  
 Litchis au sirop

Alternatif : Boulettes végétales



MARDI

Filet de **Merlu label MSC** sauce Nantua  
 Rösties  
 Tomme **de la Fruitière de Domessin**  
**Kivi BIO**

Alternatif : Flan de légumes

MERCREDI

*NOS SALARIÉS S'ENGAGENT*

recette **ANTI GASPI** sur 

*Gratin courgettes & viande de Sandrine*

## MENU ALTERNATIF

JEUDI

**Tarte au fromage BIO**  
 Jardinière de légumes  
 Yaourt **de chez Collet** à la châtaigne  
 Orange

## MENU DE SUISSE

VENDREDI

**Salade BIO Suisse** aux dés de fromage  
 Riz Casimir

*Riz, émincé de poulet, ananas*  
**Rüblitorte** cake à la carotte

Alternatif : Riz casimir végétal

**NOUVEAUTÉ**



SUISSE

**Le Rüblitorte**  
 a été *mis au point* en  
 SUISSE Allemande.  
 La recette a été *reprise*  
 en ANGLETERRE avec le  
**Carrot Cake.**



*Gruyères canton de Fribourg*

## MENU ALTERNATIF

LUNDI

**Falafels BIO à la tomate** de Sassenage  
Salsifis à la crème  
Carré du Trièves de la **laiterie du Mont Aiguille**  
Clémentine



## MENU DE SLOVAQUIE

MARDI

Saucisse au chou de chez Carrel  
**Coquillettes BIO**  
Brique de chèvre de chez Gérentes  
**Poire label HVE** de la Valloire

*Alternatif : Coquillettes BIO sauce lentilles corail*

MERCREDI

*NOS SALARIÉS S'ENGAGENT*  
recette **ANTI GASPI** sur   
*Sablés vache qui rit* de Carine

## MENU DE LA CHANDELEUR

JEUDI

**Salade BIO** Auvergnate  
Galette de sarrasin  
et sa garniture  
Yaourt

*Alternatif : Galette de Sarrasin et sa garniture végétale*

VENDREDI

**Poisson label MSC** sauce au citron  
**Haricots verts BIO**  
Fromage blanc d'**Auvergne**  
Cake à la Praline de l'**Etape Gourmande**

*Alternatif : Pavé Fromager*



La cuisine  
**SLOVAQUE** est  
*riche et nourrissante* avec  
des **PLATS** dominés  
par le **CHOU**, la  
viande **FUMÉE**, les  
**LAITAGES...**



Lac Popradské pleso & Massif  
des Hautes Tatras