



# Menus thème 100 % du 29 avril au 5 mai 2024



## Menu 100% ALTERNATIF & BIO

Lundi

Carottes râpées BIO de la Drôme  
Pennes BIO  
Sauce lentilles corail BIO  
Cake pépites chocolat BIO Gourmand

Mardi

Rougail saucisse français  
Riz BIO  
Yaourt nature  
Compote de pommes HVE la ferme des Cerises (38)  
Alternatif : Rougail aux haricots rouges

Mercredi



# joli 1er mai

Jeudi

Salade de perles légumières  
Steak haché de notre région  
Chou-fleur en béchamel  
Orange BIO  
Alternatif : Pavé végétal

Vendredi

Taboulé BIO  
Sauté de poulet français à la moutarde  
Beignets de légumes  
Fromage blanc de chez Gérentes  
Alternatif : Lentilles à la dijonnaise



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine Française et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, sésame, moutarde, graines de sésame, arachide indiennes, sésame, lupin, moutarde.



## Sébastien PATEL à PARNANS dans la Drôme.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)

# Menu 100 % Bio

## ZOOM sur nos partenaires LOCAUX

Producteur de légumes de saison  
BIO : tomates,  
courgettes,  
pastèques, poivrons,  
aubergines,  
carottes, haricots



# Menus thème 100 % du 6 au 12 mai 2024



Lundi

Salade verte label HVE de notre région  
Saucisse du Nord Isère  
Ecrasé de pommes de terre BIO d'Ardèche  
Yaourt nature de chez Collet  
Alternatif : Aiguillettes de blé et carottes

Mardi

Salade de lentilles & ciboulette  
Daube à la Provençale de notre région  
Brocolis à la crème  
Pomme BIO de l'Isère  
Alternatif : Omelette

# Devinette du moi de MAI



«Quand j'ai deux S on peut me manger quand on en retire un, on ne peut pas.»

# AIDE nos chefs à ne pas perdre la boule !



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine Française et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, sésame, moutarde, graines de sésame, arachide indiennes, sésame, lupin, moutarde.

# ???

Un INDICE, voici mon lieu de VIE.  
As-tu trouvé la devinette ?





# Menus thème 100 % du 13 au 19 mai 2024



Lundi

**Coquillettes BIO** à la bolognaise  
Egréné de boeuf chez Carrel  
**Carré du Trièves HVE du Mont Aiguille**  
Compote de poire  
Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail

Mardi

Salade de pépinettes  
Cordon bleu  
**Haricots verts BIO**  
Fruit  
*Pain aux céréales de l'Étape Gourmande*  
Alternatif : Pavé fromager

Conseils J.O.



**1,5** LITRES  
d'eau par JOUR.

### Menu **0 GASPI**

Jeudi

Nugget's de poulet français  
Pommes noisettes  
**Fromage blanc nature BIO**  
**Fraises label HVE de l'Isère**  
Alternatif : Nugget's de blé

### Menu **ALTERNATIF**

Vendredi

**Salade verte label HVE** de Jarcieu  
Chili sin carné  
Riz  
**Cake aux pépites de chocolat BIO** gourmand



Ces menus sont validés par l'Agence Régionale pour le Développement et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, café, moutarde, graines de sésame, arachide, sulfites, œuf, lait, moutarde.

ZOOM  
sur un de  
nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
pommes, fraises,  
céréales.  
Transformation en  
compote.



Luc Armanet, La Ferme des Cerises,  
à Bougé-Chambalud dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



# Menus thème 100 % du 20 au 26 mai 2024

our les Français et inutile pour la

Je suis indispensable pour les  
Français et inutile pour la France.  
Qui suis-je?

Lundi

Salade coleslaw  
Filet de poisson label MSC aux épices  
Cœur de blé asiatique  
**Yaourt nature BIO**  
Alternatif : Pavé végétal

Mardi

**MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ

Conseils J.O.



**2** produits LAITIERS par  
JOUR pour les adultes et  
3 pour les enfants.

### Menu **ALTERNATIF**

Jeudi

Salade Marocaine  
Pané emmental & épinards  
Ratatouille du Chef  
Yaourt à la châtaigne de chez Collet

### Menu **100 % LOCAL**

Vendredi

Boulettes de bœuf d'Hières-sur-Ambly  
Ecrasé de **pommes de terre BIO** de l'Ardèche  
Tomme du Châtelard d'Eydoche  
**Fraises label HVE de Bougé-Chambalud**  
Alternatif : Boulettes sarrasin et lentilles



Ces menus sont validés par l'Agence Régionale pour le Développement et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, café, moutarde, graines de sésame, arachide, sulfites, œuf, lait, moutarde.

Menu **100 % LOCAL**

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

Producteur de  
pommes de terre.  
Transformation  
en cubes, lamelles,  
frites...



Rémi VERNET,  
à LEMPS dans l'Ardèche.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



**Menus thème 100 %**  
du 27 mai au 2 juin 2024



**Menu 100 % Alternatif**

Lundi

Taboulé  
Filet de poisson label MSC meunière  
Epinards BIO en béchamel  
Pêche HVE de la Vallée du Rhône  
Alternatif : Omelette

**Menu ALTERNATIF**

Mardi

Carottes HVE de l'Isère râpées  
Raviolis aux petits légumes BIO de Saint Jean à la sauce tomate  
Cake à la framboise de l'Etape Gourmande

Conseils J.O.



**MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ  
1 fois par JOUR du PAIN complet ou aux céréales, PÂTES, SEMOULE OU RIZ.

Jeudi

Salade de pommes de terre HVE ciboulette  
Emincé de volaille française au curry  
Haricots verts BIO  
Fraises label HVE de Bougé-Chambalud  
Alternatif : Curry de pois chiches

Vendredi

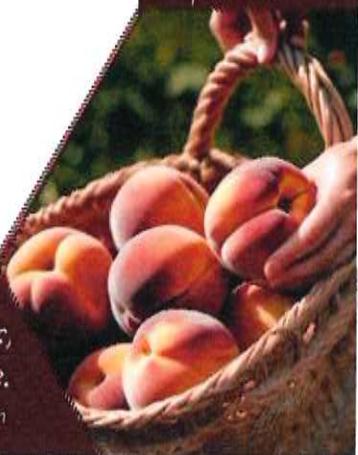
Salade verte HVE de chez Baptiste Lemoine  
Sauté de bœuf à la Provençale de notre région  
Torsades  
Yaourt BIO du GAEC de la Grange  
Alternatif : Torsade sauce petits pois & légumes



Ces menus sont validés par Mylène Heyraud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Tous nos produits sont d'origine France et/ou locale sans réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, autres, légumineuses.

**ZOOM**  
sur un de nos partenaires **LOCAUX**

Organisation de producteurs indépendants de fraises, abricots, pêches, cerises, prunes, poires, pommes ..



Les Fruitières Dauphinoises,  
à Chanas dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)

**Menus thème 100 %**  
du 3 au 9 juin 2024



**Menu spécial Paëlla**

Lundi

Salade de crozets BIO  
Rôti de porc de chez Carrel à la diable  
Beignets de légumes  
Faisselle de chez Collet  
Alternatif : Haricots blancs à la tomate

**Menu spécial PAËLLA**

Mardi

Salade verte HVE de Jarcieu  
Paëlla au poulet français  
Compote BIO  
Alternatif : Paëlla aux légumes

Conseils J.O.



**MANGER MIEUX** FORME & SANTÉ  
2 fois par SEMAINE, d'un POISSON GRAS : saumon, maquereau, sardine, hareng.

Jeudi

Salade de lentilles & petits pois  
Pizza BIO au fromage de Rives  
Carottes label HVE cuisinées à l'ail et au persil  
Fraises label HVE de l'Isère & crème chantilly

Vendredi

Filet de poisson label MSC à la crème  
Ratatouille du Chef  
Saint Marcellin IGP BIO  
Crêpe au sucre  
Alternatif : Pavé végétal



Ces menus sont validés par Mylène Heyraud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Tous nos produits sont d'origine France et/ou locale sans réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, autres, légumineuses.



L'Etape Gourmande,  
à La-Côte-Saint-André dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



## Menus thème 100 % du 10 au 16 juin 2024

### Menu ALTERNATIF

Réalise ton Buddha Bowl avec :

- ✓ Tomates & concombres
- ✓ Boulettes tomates mozzarella
- ✓ Riz BIO aux champignons
- ✓ Dés d'emmental
- ✓ Pastèque

Lundi



### Menu 100 % FRAÎCHEUR

Carottes label HVE de l'Isère à croquer

Jambon blanc français

Salade de pâtes aux petits légumes

Fromage à tartiner de l'Ardèche

Cerises label HVE de l'Isère

Pain à la tomate de l'Étape Gourmande

Alternatif : Oeufs durs

Mardi



Trempa-moi  
dans le fromage  
d'Ardèche !

### MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

Conseils J.O.



**5** FRUITS et LÉGUMES  
par JOUR.

Jeudi



Melon

Petit colin label MSC sauce au citron

Epinards BIO béchamel

Cake à la banane de l'Étape Gourmande

Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande

Alternatif : Boulettes de bié

Vendredi

Steak haché au jus de notre région

Haricots verts BIO & pommes de terre HVE

Carré du Trilèves BIO

Fraises label HVE de l'Isère

Alternatif : Quenelles sauce au curry



Ces menus sont validés par l'Agence Régionale de Développement et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, café, menthole, graines de sésame, urticariae, culture, sulfites, légume, trichogène.



Les Fruits de Valquirit,  
à Saint-Prim dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



Semaine des  
Fruits et  
légumes  
Frais

ZOOM  
sur un de  
nos  
partenaires  
LOCAUX

Producteur de  
cerises, fraises,  
abricots, pommes.



## Menus thème 100 % du 17 au 23 juin 2024

### Menu 100 % FRAÎCHEUR

Salade de pommes de terre HVE & ciboulette

Quiche à la volaille française de Rives

Carottes label HVE de l'Isère râpées

Pêche HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Quiche au fromage de Rives

Lundi

### Menu ALTERNATIF

Rougail végétal

Riz

Tomme du Châtelard d'Eydoche

Compote BIO

Mardi

### MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

Conseils J.O.



**1** petite quantité par  
JOUR d'HUILE DE colza,  
olive ou noix.

Jeudi

Concombre en vinaigrette

Haut de cuisse de poulet français aux herbes

Petits pois au jus

Cake BIO au citron de l'Étape Gourmande

Alternatif : Omelette

Vendredi

### Menu de la symphonie 0 GASPI



Pennes BIO à la symphonie fantastique

sauce carbonara (viande française)

Fromage blanc nature Impérial

Damnation de Fraises label HVE Iséroises

Alternatif : Penne sauce lentilles corail



Ces menus sont validés par l'Agence Régionale de Développement et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, café, menthole, graines de sésame, urticariae, culture, sulfites, légume, trichogène.



Traiteur Pierre Clot,  
à Rives dans l'Isère.

En savoir plus... [www.guillaud-traiteur.com](http://www.guillaud-traiteur.com)



Menu  
0 GASPI  
assiette  
blanche

ZOOM  
sur nos  
partenaires  
LOCAUX

Production de  
quiches, pizzas,  
croissants et  
rigoles !





**Menus thème 100 %**  
du 24 au 30 juin 2024

**Lundi**

Melon  
Daube provençale de notre région  
Pommes noisettes  
Yaourt nature de notre région  
Alternatif : Tomate farcie végétale

**Mardi**

Jambon français braisé  
Purée de carottes BIO et pommes de terre  
Bournette du Vercors  
Nectarine HVE de la Vallée du Rhône  
Alternatif : Pavé végétal

**Conseils J.O.**



**2** fois par SEMAINE des  
LÉGUMES SECS : lentilles,  
pois chiches, haricots,...



**Jeudi**

Salade de crozets BIO  
Filet de poisson label MSC sauce au basilic  
Duo de haricots  
Compote  
Alternatif : Boulettes au sarrasin & aux lentilles

**Vendredi**

Couscous de légumes  
Semoule BIO  
Fromage blanc nature  
Cake à la myrtille de l'Étape Gourmande



Les menus sont validés par Myline Régional notre distributeur et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Tous nos clients sont éligibles France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, café, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, biogène, vinaigre.

Les berbères pressaient des graines de blé  
pour en faire de petites boules  
qu'ils séchaient ensuite au soleil,



**Menus thème 100 %**  
du 1er au 7 juillet 2024

**Lundi**

Nugget's de poulet français  
Courgettes et pommes de terre HVE  
au fromage d'Ardèche  
Fromage blanc nature BIO  
Pastèque  
Alternatif : Aiguillettes de blé

**Mardi**

Blanquette de poisson label MSC  
Tagliatelles BIO de Saint Jean  
Brique au lait de Vache de chez Gérentes  
Abricot HVE de la Vallée du Rhône  
Alternatif : Blanquette de légumes

**Conseils J.O.**



**1** poignée par JOUR  
de FRUITS À COQUE NON  
SALÉS.



**Jeudi**

Salade verte HVE de chez Baptiste Lemoine  
Haut de cuisse de poulet français sauce à l'estragon  
Ratatouille du Chef  
Cake à la noisette de l'Étape Gourmande  
Alternatif : Mini-quenelles à la crème

**Vendredi**

Menu 100 % **FRAÎCHEUR & ALTERNATIF**  
Tomates cerises label HVE de la Coccinelle  
Chips  
Pizza au fromage de Rives  
Emmental  
Compote à boire



Les menus sont validés par Myline Régional notre distributeur et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.  
Tous nos clients sont éligibles France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.  
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, café, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, biogène, vinaigre.

Deux escargots se baladent sur une plage.  
Ils croisent une limace : - Demi-tour nous  
sommes sur la plage des nudistes !



**Menu  
100 %  
froid de fin  
d'année**

1-2-3  
**PARTEZ  
Bonnes  
Vacances!**

et à l'année  
prochaine.