



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

Menu
100 %
Bio

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



joli
1er mai

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

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

Vendredi

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

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



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



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

Devinette
du moi de
MAI

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



«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.



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Menu
**0
GASPI**

ZOOM
sur un de
nos
partenaires
LOCAUX

Menu **0 GASPI**

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

Jeudi

Menu **ALTERNATIF**

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

Vendredi

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



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, arachide, soja, lait, fruits à coque, café, moutarde, graines de sésame, arachide, sulfites, œuf, lait, produits laitiers.



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

En savoir plus... 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

Conseils J.O.



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



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



Menu
**100 %
LOCAL**

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Menu **ALTERNATIF**

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

Jeudi

Menu **100 % LOCAL**

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

Vendredi

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



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, arachide, soja, lait, fruits à coque, café, moutarde, graines de sésame, arachide, sulfites, œuf, lait, produits laitiers.



Rémi VERNET,
à LEMPS dans l'Ardèche.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com

Menus thème 100 %
du 27 mai au 2 juin 2024



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

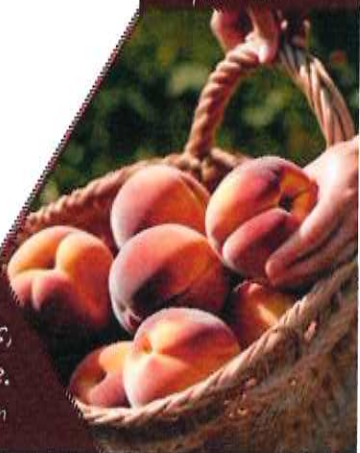


Ces menus sont validés par Mylène Heyraud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement.
Les plats peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide,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

Menu 100 % Alternatif

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

Menus thème 100 %
du 3 au 9 juin 2024



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.
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, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, autres, légumineuses.

Menu spécial Paëlla

ZOOM
sur nos partenaires **LOCAUX**

Production du pain, pâtisseries salées et sucrées.



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

En savoir plus... 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, urticaire/citrusse, sulfites, légume, tréhalose.



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

En savoir plus... 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, urticaire/citrusse, sulfites, légume, tréhalose.



Traiteur Pierre Clot,
à Rives dans l'Isère.

En savoir plus... 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,...



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

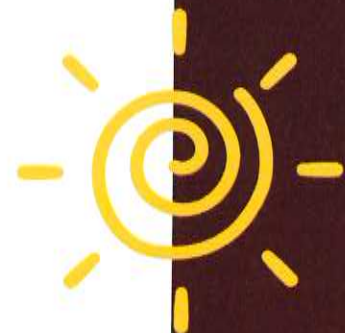
Jeudi

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

Menu ALTERNATIF



Ces 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, biogéogéniques.

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.



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ

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



Ces 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, biogéogéniques.

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

1-2-3
PARTEZ
Bonnes
Vacances!

et à l'année
prochaine.

