

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*



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

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur

*Pain au thon de Charlotte*



La pomme sous toutes  
ses FORMES...

MENU ALTERNATIF

JEUDI

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

VENDREDI

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

*Alternatif : Blanquette de légumes*

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 ravioles de Rosalie*

## MENU ALTERNATIF

JEUDI

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

## MENU DE SUÈDE

VENDREDI

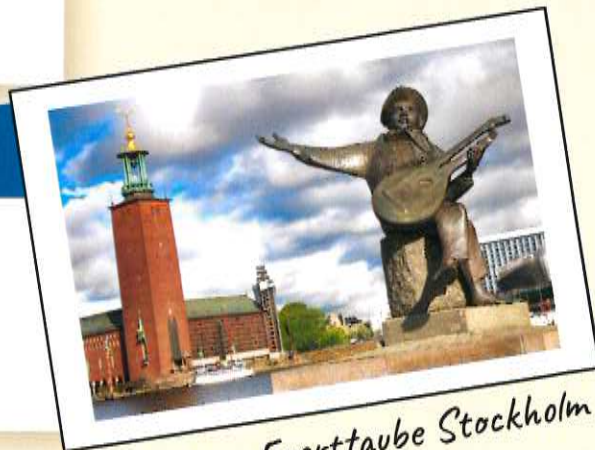
Köttbullar *Boulettes de bœuf aux aïelles*  
Purée de pommes de terre et navets  
Fromage blanc **de chez Gérentes**  
**Pomme BIO**

*Pain nordique de l'Étape Gourmande*

Alternatif : Oeuf dur, boulettes végétales



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  
Kiwi BIO

Alternatif : Flan de légumes

MERCREDI

NOS SALARIÉS S'ENGAGENT

recette **ANTI GASPI** sur 

Gratin courgettes & viande de Sandrine

JEUDI

## MENU ALTERNATIF

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**



Gruyères canton de Fribourg

## Le Rüblitorte

a été mis au point en  
SUISSE Allemande.

La recette a été reprise  
en ANGLETERRE avec le  
Carrot Cake.

## 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*