

Menus thème **100 %**
du 8 au 14 janvier 2024



**Menus
100 %
Épiphanie
& BIO**

Lundi

Menu ALTERNATIF
Couscous de légumes
& **Semoule BIO**
Fromage blanc nature
Clémentine

Mardi

Coleslaw
Nugget's de poulet français
Pommes noisettes
Crème dessert à la vanille
Alternatif : Nugget's de blé

Mercredi

Menu ALTERNATIF
Salade de lentilles
Omelette
Brocolis BIO en béchamel
Poire label HVE de la Valloire

Jeudi

Menu 100% ROIS & REINES
Macédoine
Merlu label MSC sauce citron
Petits pois BIO
Galette des rois
Alternatif : Crêpe au fromage



Vendredi

Menu 100% BIO
Coquillettes BIO à la bolognaise BIO
Egréné de boeuf régional
Carré du Trièves BIO
Pomme Juliet BIO de la Coccinelle
Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

ZOOM

sur nos

partenaires

LOCAUX

*Producteur de
fraise, tomate,
noix, concombre,
framboise, pomme.*



LA COCCINELLE
à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.



Menus thème 100 % du 15 au 21 janvier 2024



Lundi

Salade de **pommes de terre HVE (38)** mimosa
Filet de **colin label MSC** sauce curry
Haricots verts BIO
Poire label HVE de la Valloire
Alternatif : Brioche tomate & basilic

Menu **ALTERNATIF**

Mardi

Velouté de lentilles au cumin
Raviolis emmental basilic BIO de Saint Jean
à la sauce tomate
Fromage blanc nature
Clémentine

Menu 100% **GREC**

Mercredi

Houmous
Moussaka
viande française
Orange BIO
Pain de Campagne de l'Etape Gourmande
Alternatif : Moussaka végétale

Menu 100% **LOCAL**

Jeudi

Sauté de porc de **chez Carrel** au jus
Potimarron BIO de Jarcieu en béchamel
Saint Marcellin IGP des fromagers de Saint Colombe
Cake à la poire de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pavé végétal

Vendredi

Salade verte label **HVE** de chez Baptiste Lemoine
Haut de cuisse de poulet région du goût au thym
Riz safrané BIO
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet
Alternatif : Mini-quenelles sauce blanche



*Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)*

De la Péloponnèse, la Flamme Olympique rejoindra Athènes...

Manger, bouger, c'est bon pour la santé !

Menus 100 % Grec pour les J.O.



Menus thème 100 % du 22 au 28 janvier 2024



Lundi

Menu **ALTERNATIF**

Salade Vénitienne
Rigolo au fromage de Rives
Epinards BIO en béchamel
Kiwi label HVE de la Drôme

Mardi

Menu 100% **MONTAGNE**

Salade de Chou kouki
Tartiflette recette traditionnelle
Yaourt BIO du GAEC Lagrange à Léoncel (26)
Alternatif : Tartiflette végétale

Mercredi

Salade de petits pois & lentilles
Emincé de dinde française au jus
Carottes BIO (26) cuisinées à l'ail et au persil
Salade de fruits
Alternatif : Omelette au fromage

Jeudi

Taboulé
Filet de **poisson label MSC** meunière
Dés savoureux de **courgettes BIO** (26) à la tomate
Orange
Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

Vendredi

Salade d'endives
Pennes BIO
à la carbonara viande française
Gâteau au chocolat & aux noix Gourmand
Alternatif : Penne sauce lentilles corail

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)

Menu
100 %
Montagne



Menus thème 100 % du 29 janvier au 4 février 2024

Lundi

Blanquette de **colin MSC** aux petits légumes
Riz BIO
Fromage blanc
Gâteau de Savoie de l'Étape Gourmande
Alternatif : Blanquette de légumes

Mardi

Sauté de porc de chez Carrel à la moutarde
Purée de navets et **pommes de terre HVE (38)**
Yaourt à la châtaigne de chez Collet
Orange BIO
Alternatif : Salade de pâtes, boulettes sarrasin lentilles

Mercredi

*Menu découverte du **MAÏS***
Steak haché de notre région
Polenta crémeuse
Verchicors BIO de la laiterie Vercors lait
Pomme BIO de chez Serge Figuet
Alternatif : Tomate farcie végétale

Jeudi

*Menu 0 gaspi, 100% LOCAL & **ALTERNATIF***
Carottes HVE râpées de chez Denis Chardon
Gratin de **crozets BIO** de chez Alpina Savoie
au **potimarron BIO** de chez Baptiste Lemoine
Compote de **pommes HVE** de chez Luc Armanet

Vendredi

*Menu 100% **CHANDELEUR***
Filet de poulet français sauce au safran
Chou-fleur label HVE de Jarcieu
Petit suisse aux fruits
Crêpe sucrée pour la Chandeleur
Alternatif : Tarte au fromage

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menu
100 %
Chandeleur

ZOOM

sur nos

partenaires

LOCAUX

Producteur d'oeuf
plein air liquide,
BIO ou coquille.



L'OEUF DES COLLINES des Frères Deroux,
à Arthémonay dans la Drôme.



Menus thème 100 % du 5 au 11 février 2024



Lundi

Menu **ALTERNATIF**

Salade verte label HVE de Jarcieu
Lasagnes
à la Ricotta et aux épinards
Compote

Mardi

Menu 100% **BIO & ALTERNATIF**

Betteraves **BIO**
Quenelles **BIO** aux petits légumes
Riz **BIO**
Pomme Juliet **BIO** de l'Isère

Mercredi

Filet de poisson label MSC pané
Ratatouille du Chef
Camembert BIO
Mousse au chocolat
Alternatif : Tortilla

Jeudi

Coleslaw
Goulash de bœuf de chez Carrel
Semoule BIO
Cake aux pépites de chocolat **Gourmand**
Alternatif : Pois chiches à la sauce tomate

Vendredi

Saucisse du Nord Isère
Lentilles BIO à la dijonnaise
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Kiwi label HVE de chez Savajols
Alternatif : Crêpe au fromage

Menu
100 %
BIO



ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Avec le lait du
Vercors, fabrique
les bournettes,
raclette, meule,
vercorais,
St Marcellin,
St Félicien, le
bleu du Vercors
Sassenage...

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



Menus thème 100 % du 12 au 18 février 2024



Menu 100 % TRILOGIE

Nous vous
souhaitons
de Belles
Vacances
d'Hiver !

Lundi



Menu 100% **NOUVEL AN CHINOIS**

Carottes BIO râpées
Boulettes de bœuf de chez Carrel au caramel
Nouilles chinoises aux petits légumes
Cake aux litchis de l'Étape Gourmande
Alternatif : Boulettes de blé

Menu 100% **MARDI GRAS**

Filet de poulet français au curry
Beignets de brocolis
Yaourt à la framboise de notre région
Beignet de chocolat spécial mardi gras
Alternatif : Pois chiches au curry

Menu 100% **SAINT VALENTIN**

Filet de poisson MSC crémé au citron
sur lit de purée de pois cassés
Carré du Trièves BIO pour fondre de plaisir
Salade de fruits colorée et vitaminée
Alternatif : Nugget's de blé

Mercredi

Salade de lentilles aux petits légumes
Jambon braisé du Nord Isère
Potimarron BIO crémé
Poire label HVE de la valloire
Pain aux raisins de l'Étape Gourmande
Alternatif : Falafels de Sassenage

Jeudi

Menu **ALTERNATIF**

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine
Chili sin carné
Riz BIO
Fromage blanc

Vendredi

Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne
et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les plats peuvent contenir des allergènes (selon règlement CE 1169/2011 dit « INCO »)



A vos appareils, partagez vos plus
belles photos des repas trilogie.

A envoyer à communication@guillaud-traiteur.com

