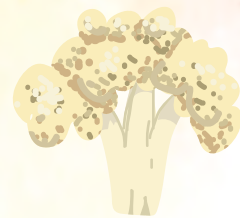


# Menu des Couleurs

du 4 au 10 novembre 2024



## Lundi

Alternatif

Taboulé

Roulé au fromage de Rives <sup>(38)</sup>

Haricots verts BIO

Orange

## Mardi

Carottes HVE de St Prim <sup>(38)</sup> râpées

Crozets BIO de Savoie <sup>(73)</sup>

à la Bolognaise égréné de boeuf de chez Carrel <sup>(38)</sup>

Fromage blanc nature

Alternatif : Crozets BIO à la sauce aux lentilles corail

## Mercredi

Saucisse du Nord Isère <sup>(38)</sup>

Polenta crémeuse

Yaourt de Theys <sup>(38)</sup>

Compote BIO

Alternatif : Aiguillettes de blé

## Jeudi

Sauté de dinde française à la Provençale

Pommes de terre HVE de Gillonnay <sup>(38)</sup> vapeur

Brique de chez Gérentes <sup>(43)</sup>

Poire label HVE de la Valloire <sup>(26)</sup>

Alternatif : Pavé maraîcher

## Vendredi

Salade verte HVE des Jardins de Champagne <sup>(38)</sup>

Poisson label MSC meunière

Chou-fleur BIO en béchamel

Cake aux myrtilles de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Omelette

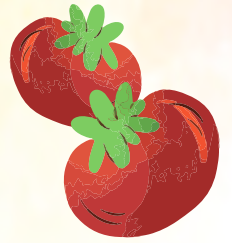
Bon Appétit !





# Menu des Couleurs

du 11 au 17 novembre 2024



Armistice 14-18



## Mardi

Menu de Valencia

Paëlla au **riz BIO**  
à la volaille **française**  
Tomme de Yenne <sup>(73)</sup>  
Purée de **pomme HVE de la ferme des Cerises** <sup>(38)</sup>  
Alternatif : Paëlla aux légumes



Pur Fruit sans sucre

## Mercredi

Cordon bleu viande française  
Ratatouille aux légumes de notre région  
Yaourt de **Theys** <sup>(38)</sup>  
Cake au chocolat de l'Étape Gourmande <sup>(38)</sup>  
Alternatif : Oeufs durs

## Jeudi

Salade de **pommes de terre HVE** & ciboulette  
Filet de poisson label MSC  
**Epinards BIO** en béchamel  
**Pomme label HVE des Fruitiers Dauphinois** <sup>(38)</sup>  
Alternatif : Pané au gouda

## Vendredi

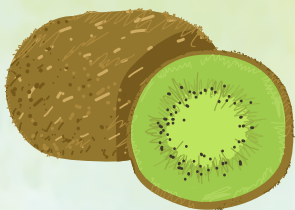
Menu alternatif  
Betteraves  
**Raviolis BIO** aux légumes du Soleil  
de **chez Saint Jean** <sup>(26)</sup> à la crème  
Ananas au sirop

Bon Appétit !

De quel pays est  
originaire la Paëlla ?







# Menu des Couleurs

du 18 au 24 novembre 2024



## Lundi

Menu Alternatif

Salade de **lentilles BIO**

Tarte butternut & comté de **Rives** <sup>(38)</sup>

Brocolis en persillade

**Poire HVE de la Vallée du Rhône** <sup>(26)</sup>

## Mardi

Mycaka

**Pomme de terre HVE et bœuf haché** <sup>(38)</sup>

Bleu doux d'**Auvergne** <sup>(43)</sup>

Compote pomme & banane

Alternatif : Mycaka végétale

La Mycaka est une moussaka Bulgare.

## Mercredi

Menu Écureuil Roux



Haut de cuisse de poulet français aux noix

**Carottes BIO de Saint Prim** <sup>(38)</sup> au miel

Yaourt à la châtaigne de **chez Collet** <sup>(42)</sup>

Cake aux noisettes de **l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Quenelles à la crème

## Jeudi

Menu Antillais

Rougail saucisse française

**Riz BIO**

Fromage blanc

**Kiwi label HVE de chez Savajols** <sup>(26)</sup>

Alternatif : Rougail aux haricots

## Vendredi

Menu Souris Verte

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>

Filet de poisson MSC à l'Estragon

**Crozets BIO de Savoie** au Pesto

Gâteau aux épinards de **l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

**Pain aux olives de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Pavé végétal



### Bon Appétit !

Voici quelques rongeurs célèbres : Citons la chanson de «la souris verte», le cuisinier Rémy dans Ratatouille. Mais aussi Mickey, Jerry, Bernard et Bianca, Stuart Little....

Quel est le rôle des rongeurs pour la biodiversité et la chaîne alimentaire ?





# Menu des Couleurs

du 25 nov. au 1<sup>er</sup> déc. 2024



## Lundi

Menu alternatif

Couscous de légumes

**Semoule BIO**

Yaourt à la fraise **de chez Collet** <sup>(42)</sup>

Orange

## Mardi

Pizza au fromage **de Rives** <sup>(38)</sup>

Filet de poulet **français** sauce barbecue

**Courge HVE** <sup>(38)</sup> en béchamel

**Pomme BIO de la Coccinelle** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Pavé végétal

## Mercredi

Menu Belge

Moules marinières

Potatoes

Yaourt **de la ferme des Hameaux** <sup>(38)</sup>

Gaufre

Alternatif : Tomate farcie végétale

## Jeudi

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>

Saucisse **du Nord Isère** <sup>(38)</sup>

Lentilles au jus **de Thodure** <sup>(38)</sup>

Gâteau de Savoie **de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Crêpe au fromage

## Vendredi

Menu Flamand

Carbonade flamande **viande régionale** <sup>(38)</sup>

Ecrasé de **pommes de terre BIO** de **Thodure** <sup>(38)</sup>

Coulommiers

Purée de **pommes HVE de la Ferme des Cerises** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Aiguillettes de blé



Peux tu nous citer  
des spécialités Belges  
ou Flamandes ?



Bon Appétit !





# Menu des Couleurs

du 2 au 8 décembre 2024



## Lundi

Salade de perles légumières  
 Filet de poisson MSC aux céréales  
**Chou-fleur HVE en béchamel de Jarcieu** <sup>(38)</sup>  
**Kiwi HVE de chez Savajols** <sup>(26)</sup>  
 Alternatif : Boulettes de blé

## Mardi

Menu alternatif

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>  
 Omelette  
**Petits pois BIO** au jus  
**Yaourt BIO** du GAEC Lagrange à Léoncel <sup>(26)</sup>

## Mercredi

**Coquillettes BIO**  
 à la carbonara viande française  
 Tomme du **Châtelard** <sup>(38)</sup>  
 Compote de pommes & banane  
 Alternatif : Coquillettes à la sauce lentilles corail

## Jeudi

Salade Napoli  
 Sauté de volaille française à la forestière  
**Carottes HVE de St Prim** <sup>(38)</sup> à la crème d'ail  
 Gâteau au chocolat de **l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>  
 Alternatif : Haricots blancs à la crème

## Vendredi

Menu Cigogne



Choucroute garnie  
 Viande française  
**Camembert BIO**  
**Clémentine IGP de Corse**  
**Pain au Maïs de l'Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>  
 Alternatif : Pavé végétal, chou et pommes de terre



Bon Appétit !



Que mange la  
 cigogne ?

Un indice, je suis carnivore.





# Menu des Couleurs

du 9 au 15 décembre 2024



## Lundi

Salade verte HVE de Jarcieu <sup>(38)</sup>  
 Blanquette de veau français à l'ancienne  
**Riz BIO**  
 Liégeois au chocolat  
*Alternatif : Blanquette de légumes*

## Mardi

Salade **pommes de terre BIO** <sup>(38)</sup> & thon MSC  
 Saucisse au chou de chez Carrel <sup>(38)</sup>  
**Courgettes HVE** <sup>(38)</sup> au fromage d'Ardèche <sup>(38)</sup>  
**Clémentine IGP de Corse**  
*Alternatif : Salade de pommes de terre, Pavé végétal*

## Mercredi

Menu des Lumières  
 Rosette de Lyon <sup>(69)</sup>  
**Quenelles BIO** à la tomate  
 Flan de brocolis  
**Yaourt HVE de la ferme Belle Etoile** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Oeufs durs*

## Jeudi

Menu Alternatif  
**Carottes HVE de Saint Prim** <sup>(38)</sup> râpées  
 Raviolis aux 3 fromages  
 de chez **Saint Jean** <sup>(26)</sup> à la tomate  
 Purée de **pommes HVE de Bougé Chambalud** <sup>(38)</sup>

*Pur Fruit sans sucre*

## Vendredi

Ragoût de poisson MSC  
 aux légumes  
 Fromage blanc de chez **Gérentes** <sup>(43)</sup>  
**Cake BIO** au citron de l'**Etape Gourmande** <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Ragoût végétal*



*Bon Appétit !*







# Menu des Couleurs

du 16 au 22 décembre 2024



## Lundi

Menu montagnard

Salade d'endives

**Croziflette BIO**

**viande française**

Yaourt à la châtaigne **de chez Collet** <sup>(42)</sup>

Alternatif : Croziflette végétale

## Mardi

Menu Alternatif

Salade de lentilles **de Thodure** <sup>(38)</sup>

Beignets de camembert

**Haricots verts BIO** en persillade

**Kiwi HVE de chez Savajols** <sup>(26)</sup>

## Mercredi

Menu de Noël

Filet de **colin MSC** au lait de coco & crevettes

Riz bicolore

Brownie

**Clémentine IGP de Corse** & papillotes

Alternatif : Curry de pois chiches au lait de coco

## Jeudi

Boulettes de bœuf **de chez Carrel** <sup>(38)</sup>

Pommes smiley

**Saint Marcellin IGP** <sup>(38)</sup>

**Pomme BIO de la Coccinelle** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Boulettes de sarrasin & lentilles

## Vendredi

Menu Renne de Noël

Mousson de canard **français**

Sot l'y laisse **français** aux baies des bois

Gratin de **potimarron BIO** <sup>(38)</sup> aux châtaignes

**Clémentine IGP de Corse**

Macarons & chocolat de Noël

Alternatif : Terrine de légumes, feuilleté au fromage



Bon Appétit !

Que mange les rennes  
du Pere-Noël ?  
Un indice, je suis herbivore.



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud 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 contiennent des **allergènes** majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

Les rennes mangent tous les légumes-feuilles ou ce qui pousse dans la terre, et beaucoup de ces aliments sont bons pour les lutins et les petits enfants aussi ! Nous avons tous besoin de légumes pour devenir grands et être en bonne santé.



**VENDREDI**  
22 novembre  
**2024**

Longévité  
2 ans

Taille  
8 cm

Poids  
15 g

**SOURIS**  
**VERTE**  
**SOURIS**  
**VERTE**  
**SOURIS**  
**VERTE**

40% des mammifères sur terre sont des rongeurs.

Nous avons une paire **d'incisives** à croissance continue.

Les rats ont un bon odorat et sont utilisés par l'homme pour détecter la **drogue** et les **mines anti-personnel**.

## QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Je suis un animal omnivore à tendance granivore. Je me nourris de céréales et de tout ce que l'homme laisse à ma disposition. Je suis un véritable nettoyeur urbain. Je suis utile pour la Biodiversité en aérant les sols permettant à l'eau de s'écouler et je suis un apport de protéines pour les prédateurs.

- ESPÈCE PROLIFIQUE - NE PAS LAISSER DE DÉCHETS OU DE NOURRITURE SI TU NE VEUX PAS ME VOIR DANS TA MAISON -

L'écureuil roux, le castor, le campagnol amphibie, le hamster et le muscardin sont protégés.



**VENDREDI**  
6 décembre  
**2024**

Longévité  
30 ans

Taille  
115 cm

Poids  
4,5 kg

**CIGOGNE**  
**BLANCHE**  
**CIGOGNE**  
**BLANCHE**  
**CIGOGNE**  
**BLANCHE**  
**CIGOGNE**  
**BLANCHE**



Je suis une espèce d'oiseau **é ch a s s i e r** migrateur.

On me trouve en **Europe, Asie et Afrique.**

Pour survivre, j'ai besoin qu'on **préserve** les zones humides, qu'on **neutralise** les lignes électriques et qu'on **ferme** les décharges à ciel ouvert.

## QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Je suis un animal carnivore. Je mange des insectes, mollusques, poissons et rongeurs. Je suis toujours menacée par l'électrocution, les produits toxiques des décharges où je me nourris, la bromadiolone pour éliminer les rongeurs que je mange, l'épendage chimique pour la lutte des sauterelles et criquets en Afrique et le braconnage.

- ESPÈCE PROTÉGÉE - EN VOIE DE DISPARITION -

Protégée  
depuis  
1981  
Danger!!



**VENDREDI**  
20 décembre  
**2024**

Longévité  
15 ans

Taille  
1m80

Poids  
150 kg

**RENNE**  
CARIBOU  
**RENNE**  
CARIBOU  
**RENNE**  
CARIBOU

Je suis **uncervidé** **migrateur** originaire des régions arctiques et subarctiques de **l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique du Nord.**

Nous courrons pour échapper à nos **prédateurs** comme le loup gris, l'ours brun et l'ours polaire.

Le Père Noël a **domestiqué** 9 rennes pour tirer son traîneau.

## QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Je suis un animal herbivore ruminant. Je mange des lichens (c'est une association mousse-champignons), mais aussi des plantes herbacées, des écorces, des petits branchages, des mousses et des champignons.

- ESPÈCE VULNÉRABLE - VICTIME DE LA CHASSE, DU BRACONNAGE ET DU CHANGEMENT CLIMATIQUE-

Chasse  
raisonnée  
en Russie  
& Norvège..