

Menu de FRANCE

▽
LUNDI
▲

Blanquette de veau à l'ancienne
Riz
Camembert BIO
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Quiche au fromage de Rives, Blanquette de légumes

Repas ALTERNATIF

▽
MARDI
▲

Salade Napoli
Quenelles lyonnaises **d'Ecochard** aux olives
Brocolis béchamel au lait du **GAEC de Quincieu**
Orange BIO

▽
MERCREDI
▲



*Les
mercredis, je
vais vous raconter et
vous partager sur facebook
mes ACTES SOLIDAIRES pour faire
VIVRE MON TERRITOIRE et PROTÉGER
NOTRE PLANÈTE !*

Guillette.

▽
JEUDI
▲

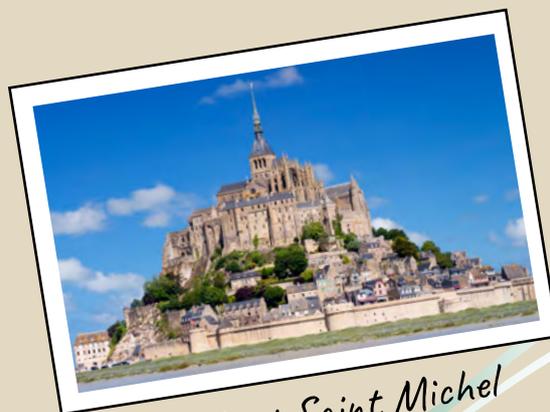
Salade BIO Suisse
Sauté de poulet français au jus
Carottes label HVE de chez Denis Chardon
Cake aux noix de **l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé végétal

▽
VENDREDI
▲

Salade d'Endives
Moules marinières
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Compote
Alternatif : Tagliatelles de Saint Jean sauce lentilles corail



Le terme
BLANQUETTE,
vient de la **sauce
blanche** à la crème
et au **BEURRE.**



Le Mont Saint Michel

LUNDI



MARDI

Salade de petits pois & lentilles du Chef
Couscous aux boulettes de bœuf **de chez Carrel**
Semoule BIO
Pomme label HVE de la Vallée du Rhône
Alternatif : Couscous végétal



La Coccinelle
à Ville-sous-Anjou
NOUVEAU PARTENAIRE

MERCREDI



Repas **ALTERNATIF**

JEUDI

Tomates label HVE de la Coccinelle
Lasagnes
de Légumes
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Compote BIO



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM

VENDREDI

Filet de **poisson label MSC** meunière
Ratatouille
Carré du Trièves BIO de Clelles
Cake à la banane **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé fromager



LUNDI

8
MAI
1945

MARDI

Salade Vénitienne BIO

Sauté de poulet français au jus
Epinards au lait du GAEC de Quincieu
Fruit

Alternatif : Oeuf dur

MERCREDI



Menu d'ITALIE

JEUDI

Tomates label HVE d'Isère & mozzarella

Spaghettis
à la bolognaise (boeuf de chez Carrel)
Emmental râpé

Compote de pommes BIO

Alternatif : Spaghettis à la sauce Arrabiata

Pain aux herbes de l'Étape Gourmande

Repas ALTERNATIF

VENDREDI

Salade de lentilles

Tarte à la tomate et au fromage de chèvre de Rives

Gratin de courgettes BIO

Fraises label HVE de chez Luc Armanet



SPAGHETTIS
signifie, FICELLE
en Italien.
« Farre una
spaghattata ».



Basilique Santa Maria - Venise



Menus

du 15 au 21 mai 2023

ANNIVERSAIRE

Salade verte BIO

Emincé de bœuf **de chez Carrel**
aux 2 moutardes

Carottes HVE de St Prim rôties au miel & à la
châtaigne

Pain d'épices au Miel **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Omelette

LUNDI

MARDI

Filet de **colin label MSC** au basilic

Boulgour

Verchicors **de la laiterie du Mont Aiguille**

Pomme BIO

Alternatif : Quenelles régionales à la sauce tomate

Je butine



*Je fais des
pelotes*

Recette du MIEL

*Le nectar est
ruminé*



*Le miel
soigne*



*L'apiculteur
ouvre les
alvéoles*



Lundi 15 mai
ANNIVERSAIRE
de notre **Guillette.**
Menu au **MIEL**
de nos abeilles.

JEUDI

VENDREDI



Guillette & ses copines

▽
LUNDI
▲

Radis
Saucisson brioché **de Lyon**
Pommes de terre à la vapeur
Yaourt BIO du Vercors
Alternatif : Dahl de lentilles

▽
MARDI
▲

Taboulé
Steak haché **de chez Carrel**
Haricots verts BIO
Nectarine
Alternatif : Pavé végétal

▽
MERCREDI
▲



Menu du PORTUGAL

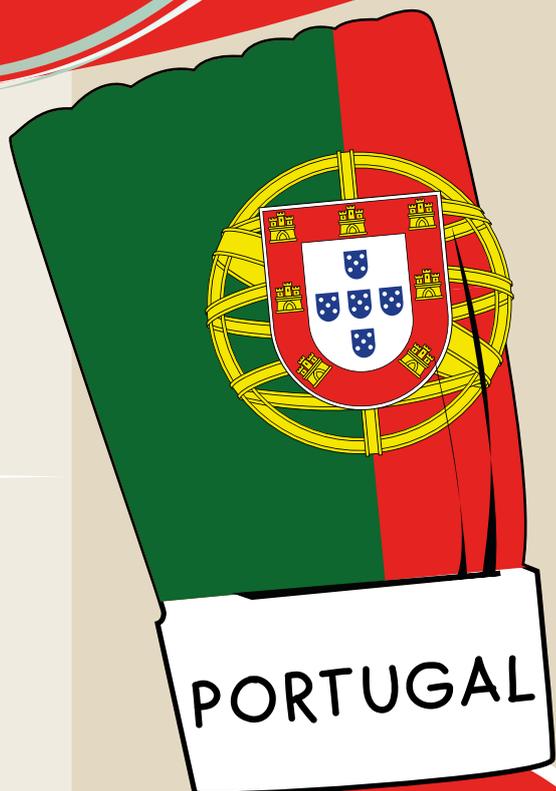
▽
JEUDI
▲

Salade verte BIO
Caldeirada
ragoût de **poisson label MSC**
Pastéis de Nata pâtisserie à la crème
Alternatif : Caldeirada végétale

▽
VENDREDI
▲

Tomates label HVE d'Isère
Raviolis BIO aux légumes du Soleil **de St Jean**
Fromage râpé
Tomme de la Fruitière **de Domessin**
Fraises label HVE d'Isère

Repas Local & Alternatif



La CALDEIRADA
de PEIXE est une
BOUILLABESSE
à la Portugaise.



Tour de Belem à Lisbonne



GUILLAUD
Traiteur

Menus

du 29 mai au 4 juin 2023

LUNDI



MARDI

Omelette
Riz cantonais aux crevettes
Fromage blanc à la vanille
Melon

Alternatif : Riz aux petits pois

MERCREDI



JEUDI

Lasagnes
à la Bolognaise au boeuf français
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Compote BIO

Alternatif : Lasagnes de légumes

VENDREDI

Houmous à tartiner
Bouchée au fromage de Rives
Haricots verts BIO & pommes de terre
Gâteau à la pomme de l'Etape Gourmande

Repas ALTERNATIF



LASAGNES A LA BOLOGNAISE



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM





GUILLAUD
Traiteur

Menus

du 5 au 11 juin 2023

LUNDI

Taboulé BIO

Emincé de bœuf **de chez Carrel** au jus
Epinards au lait **de Quincieu**
Melon

Alternatif : Oeufs durs



MARDI

Carottes râpées
Tomate farcie
Riz BIO
Fromage blanc **d'Auvergne**

Alternatif : Tomate farcie végétale



MERCREDI

Auvergne-Rhône-Alpes
Challenge
Mobilitéé!

Au travail j'y vais autrement.

Mardi
6 juin
2023



JEUDI

Jambon braisé porc français à la Provençale
Tagliatelles BIO de Saint Jean
Carré du Trièves BIO
Cerises label HVE d'Ardèche

Alternatif : Lentilles à la Provençale



Repas ALTERNATIF

VENDREDI

Salade verte et dés de fromage
Filet de **colin label MSC** sauce oseille
Carottes BIO de chez Denis à St Prim
Cake à la framboise **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Feuilleté au fromage

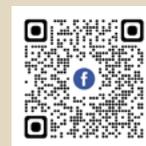


Producteur de carottes
courgettes & potimarrons

DENIS CHARDON



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



Repas ALTERNATIF

▼
LUNDI
▲

Boulettes au sarrasin & lentilles
Petits pois BIO au jus
Brique de chez **Gérentes**
Nectarine label HVE d'Isère



▼
MARDI
▲

Tomates label HVE de Ville-sous-Anjou
Bouchée de **poisson label MSC** plein filet
Gratin de **courgettes BIO** cuisiné à la
vachette & Tom **d'Ardèche**
Crème dessert
Alternatif : Pavé végétal

▼
MERCREDI
▲



Menu de GRÈCE

▼
JEUDI
▲

Tzatziki concombre à la grecque
Soutzoukakia boulettes de boeuf de chez Carrel
Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
Fanouropita revisité Gâteau aux raisins de Corinthe
Alternatif : Dahl de lentilles

▼
VENDREDI
▲

Salade verte BIO & maïs
Paëlla garnie
au poulet français
Crème chantilly &
Fraises label HVE de chez Luc Armanet
Alternatif : Paëlla végétale



La soutzoukakia
(Σουτζουκάκια) est une
BOULETTE
de viande de
forme **ALLONGÉE**.



Santorin

LUNDI

Melon BIO

Sauté de porc **de chez Carrel** à l'abricot
Tortis aux 3 couleurs
Yaourt à la framboise **de la Loire**

Alternatif : Pois chiches à la tomate

Repas à l'ENVERS

Tomme du Châtelard **d'Eydoche**

Filet de **colin label MSC** sauce aigre douce

Riz BIO à l'ananas

Pastèque

Alternatif : Pavé végétal

Légumerie **GUILLAUD**



Repas froid & Alternatif

Salade de **lentilles BIO**

Pizza aux légumes du soleil **de Rives**

Salade verte HVE de Baptiste à Jarcieu

Pêche label HVE d'Isère

JEUDI

VENDREDI

Taboulé aux 3 céréales

Steak haché **de chez Convivial** à la tomate

Haricots verts BIO persillés

Cerises label HVE d'Ardèche

Alternatif : Quenelles régionales à la crème

La
FÊTE
des
FRUITS
et
LÉGUMES
FRAIS



MARAÎCHER
salades & fraises

BAPTISTE LEMOINE

Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM



LUNDI

Gaspacho de tomates
Fideuà BIO
de **poisson label MSC**
Chocolat
con churros

Alternatif : Fideuà végétale

Menu d'ESPAGNE



MARDI

Sauté de poulet français au curry
Semoule
Saint Marcellin BIO
Abricot label HVE de l'EARL Saint Estève
à Saint Jean de Muzols

Alternatif : Crêpe au fromage

MERCREDI



J'veux
du
local!
ICI, C'EST L'ARDÈCHE

Fideuà, spécialité
de **VALENCIA**
paëlla à base
de **PETITES PÂTES**
cuites au **bouillon.**

JEUDI

Concombre
Emincé de bœuf de chez Carrel
à la Provençale
Tagliatelles BIO de chez Saint Jean
Fromage râpé

Cerises label HVE de l'Ardèche

Alternatif : Tagliatelles de St Jean sauce aux lentilles corail

Repas ALTERNATIF

VENDREDI

Salade verte label HVE & Ishere
Quenelles Lyonnaises de chez Ecochart à la tomate
Flan de **courgettes BIO** aux oeuf plein air
d'Arthémonay.
Cake au chocolat de l'Etape Gourmande



Plaza de Espana - Séville

▽
LUNDI
▲

Chipolatas de chez Carrel
Lentilles BIO aux petits légumes
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Brugnon label HVE de l'Isère

Alternatif : Feuilleté au fromage



▽
MARDI
▲

Filet de poulet régional sauce orientale
Pommes noisettes
Yaourt BIO de Léoncel
Melon

Alternatif : Boulettes végétales

▽
MERCREDI
▲



Menu PLAISIR

▽
JEUDI
▲

Salade label HVE & noix AOP de Grenoble
Coquillettes BIO
à la bolognaise boeuf de chez Carrel
Fromage râpé
Gâteau de Savoie de l'Etape Gourmande

Alternatif : Coquillettes sauce arrabiata

Pain au maïs de l'Etape Gourmande



Repas FROID

▽
VENDREDI
▲

Jambon blanc porc français
Pizza au fromage de Rives
Chips
Yaourt à boire
Abricot label HVE de St Jean de Muzols

Alternatif : Oeuf



CHIPOLATAS & LENTILLES



Suivez nous sur
FACEBOOK ou INSTAGRAM

