

LUNDI

Carottes râpées  
Filet de **poisson label MSC** Meunière  
**Purée de pommes de terre BIO**  
Yaourt nature de **chez Collet**  
**Gâteau de Savoie BIO** de l'Etape Gourmande

Alternatif : Pavé végétal

MARDI

MENU ALTERNATIF

Salade de lentilles  
**Quenelles BIO** de **St Jean** à la tomate  
Flan de Brocolis  
**Saint Marcellin IGP**  
Compote de Pomme



*Conseils de Guillette !*

*Ne jette pas le pain !*

*TRANSFORME LE en croustons,  
chapelure ou en recette de pain perdu.*



Notre  
boeuf est  
né, élevé et  
**TRANSFORMÉ**  
en **Auvergne  
Rhône-Alpes**

JEUDI

Salade Verte  
Sauté de Boeuf **régional** au Paprika  
Riz  
Yaourt nature  
**Pomme BIO** de la Vallée du Rhône

Alternatif : Riz sauce lentilles corail

VENDREDI



11 NOVEMBRE

LUNDI

Salade de chou kouki  
 Lasagnes  
 à la Bolognaise  
 Brique de vache **de chez Gérentes**  
 Compote de pommes  
*Alternatif : Lasagnes de légumes*

MENU ALTERNATIF

MARDI

Tarte butternut & comté **de Rives**  
**Falafels BIO de Falafels & co à Sassenage**  
 Ratatouille  
 Sauce au fromage blanc  
 Clémentine

AUSTRIA

L'escalope  
**VIENNOISE** est  
 un met TRADITIONNEL  
 de **Vienne** en  
**AUTRICHE**.  
 Fine tranche de  
**VIANDE** panée.



*Conseils de Guillette !*

*Transforme les FRUITS pas beaux  
 en compote ou jus de fruits.  
 Ils sont très savoureux !*

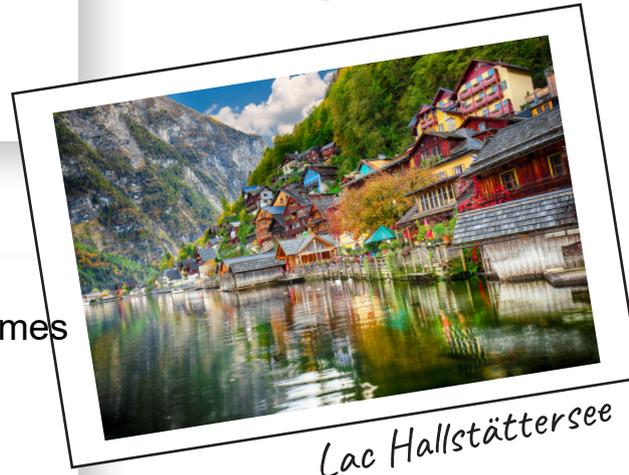
MENU AUTRICHIEN

JEUDI

Kartoffelsuppe *soupe de carottes*  
 Wiener Schnitzel *Escalope Viennoise*  
**Pâtes BIO** à l'ail et à l'huile d'olive  
**Yaourt BIO du Léoncel**  
 Strudel cake aux pommes *Gourmand*  
 Pain Viennois *de l'Etape Gourmande*  
*Alternatif : Pavé végétal*

VENDREDI

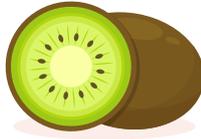
Mâche  
 Filet de **merlu label MSC** aux petits légumes  
**Semoule BIO**  
 Tomme de Yenne **de la Dent du Chat**  
 Poire **de la Valloire**  
*Alternatif : Boulettes végétales*



Lac Hallstättersee

LUNDI

Chou rouge  
Omelette  
Jardinière de légumes  
Yaourt nature  
Kiwi de l'**Ardèche**



MENU ALTERNATIF

MARDI

Salade de Coleslaw  
**Quenelles BIO de St Jean** à la crème  
Flan de **potimarron BIO de Jarcieu**  
Buchette de Chèvre  
Madeleine

MENU ALTERNATIF

Saint Marcellin  
**IGP** de la laiterie  
**Vercors lait**  
à  
**Villard de Lans.**



## Conseils de Guillette !

Que peut on faire avec une tranche de jambon au fond du frigo ?

Une pizza, un croque monsieur, un club sandwich !



JEUDI

Taboulé  
Blanquette de dinde aux champignons  
Carottes sautées à l'ail de l'**Isère**  
**Saint Marcellin BIO IGP de Vercors Lait**  
Banane

Alternatif : Blanquette de légumes



VENDREDI

Salade verte  
Sauté de boeuf **régional** au jus  
Purée de pommes de terre **d'Ardèche**  
Fromage blanc **de chez Gérentes**  
Compote

Alternatif : Pavé végétal



## Idée RECETTE

### « La Marcelline »

Entourer un **DEMI SAINT MARCELLIN** de barde de **LARD**.

Le recouvrir de **PÂTE FEUILLETÉE**.

Le dorer avec un jaune d'oeuf.

Passer 30 mn au four.

À servir avec une salade !

## MENU ALTERNATIF

LUNDI

Carottes râpées  
**Raviolis BIO** de **Saint Jean** aux  
 champignons & à l'ail des ours  
 Yaourt nature  
**Pomme HVE** de la Vallée du Rhône



MARDI

Betteraves  
 Haut de cuisse de poulet aux herbes  
 Petits pois  
**Carré du Trièves BIO**  
 Gâteau au yaourt de **l'Etape Gourmande**  
*Alternatif : Pavé Fromager*

BELGIQUE

## Conseils de Guillette !

*Puis-je jeter le blanc d'oeuf non  
 utilisé ? Surtout pas malheureux !  
 Tu peux faire des rochers coco ou  
 des meringues avec.*



La **CARBONADE  
 FLAMANDE** doit  
 son nom au **CHARBON**  
 de **BOIS** sur lequel  
 elle **MIJOTAIT**  
 autrefois.

## MENU DE BELGIQUE

JEUDI

Chicons *salade d'endives*  
**Carbonade BIO** Flamande  
 Choux de Bruxelles au jus  
 Yoghourt  
 Gaufre liégeoise  
*Pain au Maïs de l'Etape Gourmande*  
*Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles*

VENDREDI

Salade vénitienne  
 Filet de **poisson label MSC** meunière & citron  
 Haricots verts et pommes de terre  
 Tomme du Châtelard **d'Eydoche**  
 Clémentine  
*Alternatif : Beignet de camembert*



Bruges

## MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade aux trois lentilles  
 Pavé végétal  
 Chou-fleur au curry en béchamel  
 Meule de Savoie **de la coop de Yenne**  
**Gâteau BIO** aux pépites de chocolat

MARDI

Velouté de légumes  
**Steak haché BIO** de chez Carrel  
**Tagliatelles BIO** de Saint Jean  
 Tommette de Brebis **d'Auvergne**  
 Orange

*Alternatif : Pavé végétal*



### Conseils de Guillette !

*Les fanes se cuisinent en PESTO.*

*Les épluchures en CHIPS ou en BOUILLON.*

*La peau des agrumes en ZESTES.*



JEUDI

Salade Verte  
 Saucisse **du Nord Isère**  
 Purée de **Pommes de terre BIO** d'Ardèche  
 Faisselle **du GAEC des Essarts**  
 Mousse au chocolat

*Alternatif : Aiguillettes de blé carotte panées*

VENDREDI

Chou Kouki  
 Blanquette de **colin label MSC** aux petits légumes  
**Riz créole BIO**  
 Tomme **de la Fruitière de Domessin**  
**Pomme label HVE** de la Vallée du Rhône

*Alternatif : Blanquette de légumes*

Pommes de terre  
 de la **MAISON**  
 VERNET à LEMPS  
 en Ardèche.

## Le saviez-vous ?

Mona Lisa, Manitou, Caesar, Manon, Nazca, La Violine de Borée **sont des VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE.**

**Elles sont de COULEURS différentes et adaptées à différents PLATS :** salade, frite, purée, robe des champs.

LUNDI

Macédoine de légumes  
Filet de **Merlu label MSC** sauce safran  
Trio de céréales (**semoule BIO**)  
Brique d'**Auvergne**  
Poire de la **Valloire**

Alternatif : Beignets de courgette

MENU ALTERNATIF & BIO

MARDI

**Betteraves BIO**  
**Quenelles BIO de Saint Jean**  
**Purée de potimarron BIO de Jarcieu**  
**Saint Marcellin IGP BIO**  
**Compote BIO**



FRANCE

Le **MACARON** est originaire du **MOYEN ORIENT**. Catherine de Médicis l'aurait fait servir aux **NOCES** du Duc Anne de Joyeuse en **ARDÈCHE**.

*Conseils de Guillette !*

*Le Champagne ou la Clairette à Noël SANS bulles peuvent-être cuisinés pour faire une délicieuse **BISQUE** de poisson.*

JEUDI

**Salade BIO** suisse  
Cordon bleu  
**Courgettes HVE** de l'Isère à la provençale  
Bleu doux d'**Auvergne**  
**Gâteau BIO au chocolat**

Alternatif : Pavé Fromager

MENU DE FRANCE

VENDREDI

*Petit Bêchet pétillant de la Terrasse en Isère*  
Velouté de **potimarron BIO de Baptiste Lemoine**  
Sauté de dinde aux marrons  
Gratin Dauphinois (**pommes de terre BIO**)  
Papillotes & Macarons  
**Clémentine de Corse IGP**

Alternatif : Galettes en étoiles



Colmar