

MES RETOURS

LUNDI

Carottes râpées
Blanquette de **poisson label MSC**
Semoule
Yaourt nature
Alternatif : Blanquette de légumes (avec légumineuses)

MARDI

Salade Vénitienne
Quenelles sauce aux olives
Brocolis en béchamel
Orange

MERCREDI

Taboulé
Filet de **poisson label MSC** meunière
Duo de haricots
Pomme de la Vallée du Rhône
Alternatif : Pavé fromager

JEUDI

Salade de chou kouki
Boulettes de boeuf **de chez Carrel** aux oignons
Spätzle
Cake façon forêt noire **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Boulettes au sarrasin et aux lentilles
Pain au maïs de l'Etape Gourmande

VENDREDI

Salade verte
Rougail de **saucisse de chez Carrel**
Riz Basmati
Fromage blanc d'Auvergne **de chez Gérentes**
Alternatif : Rougail aux haricots blancs

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?
Et Pourquoi ?

du 27 février au 5 mars 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Betteraves BIO
Raviolis aux légumes du soleil BIO
de Saint Jean
Yaourt BIO du Léoncel dans le Vercors
Pomme BIO de la Vallée du Rhône

MARDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Rôti de **porc de chez Carrel** à la diable
Haricots verts persillés
Kiwi d'Ardèche
Alternatif : Pois chiches à la tomate

MERCREDI

Salade de coleslaw
Escalope Viennoise *viande française*
Ecrasé de **pommes de terre d'Ardèche**
Cookie aux pépites de chocolat
Alternatif : Pavé végétal

JEUDI

Salade verte
Emincé de boeuf de **chez Carrel** aux champignons
Coeur de blé
Saint Marcellin IGP
Compote
Alternatif : Lentilles aux champignons

VENDREDI

Filet de **colin label MSC** meunière
Chou-fleur en béchamel
Bûche crémeuse du Mézenc **de chez Gérentes**
Cake à la banane **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Oeuf dur

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?
Et Pourquoi ?

du 6 au 12 mars 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Taboulé
Sauté de poulet *français* au jus
Epinards au lait du **GAEC de Quincieu**
Compote
Alternatif : Oeuf dur

MARDI

Couscous végétal
Trio de céréales
Petit suisse aux fruits
Orange

MERCREDI

Colin label MSC sauce à l'aneth
Riz pilaf
Camembert
Kivi d'Ardèche
Alternatif : Mini quenelles sauce à l'aneth

JEUDI

Calamars à la Romaine
Carottes cuisinées à l'ail et au persil
Tomme du Châtelard **de chez Verdannet**
Crème dessert
Alternatif : Pavé végétal aux légumineuses

VENDREDI

Tarator *soupe froide de concombre*
Mycaka *gratin de pommes de terre*
et de boeuf de chez Carrel
Yaourt
Torta Garash *revisité chocolat et noix*
Alternatif : Mycaka aux champignons et aux lentilles corail

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?

Et Pourquoi ?

du 13 au 19 mars 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Pizza au fromage **de Rives**
Sauté de poulet *français* aux **noix AOP de Grenoble**
Brocolis sautés à l'ail et au persil
Orange
Alternatif : Aiguillettes au blé et à la carotte

MARDI

Pea soup *soupe de petits pois à la menthe*
Bear lamb meatballs *boulettes d'agneau français*
Steamed potatoes *pommes de terre à la vapeur*
Apple from the Rhône Valley
Alternatif : Boulettes végétales

MERCREDI

Betteraves
Chipolatas **de chez Carrel**
Petits pois & carottes
Oeuf à la neige &
Crème anglaise
Alternatif : Feuilleté au fromage

JEUDI

Salade Hollandaise
Dahl de lentilles aux épinards hâchés
Coeur de blé
Gâteau aux pépites de chocolat **Gourmand**

VENDREDI

Salade d'endives
Croziflette Savoyarde
et son jambon blanc *français*
Compote
Alternatif : Œufs durs Croziflette végétale

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?

Et Pourquoi ?

Vos Suggestions....

du 20 au 26 mars 2023

MES RETOURS

LUNDI

Salade de pâtes
Filet de **Merlu label MSC** à la tomate
Beignets de légumes
Kiwi **de l'Ardèche**
Alternatif : Mini quenelles à la tomate

MARDI

Concombre
Spaghettis
à la carbonara *viande française*
Fromage râpé
Cake BIO de l'Etape Gourmande
Alternatif : Spaghettis sauce aux petits pois et légumes

MERCREDI

Salade de coleslaw
Steak haché **de chez Carrel**
Gratin dauphinois **recette traditionnelle**
Petit suisse nature
Alternatif : Pavé végétal

JEUDI

Couscous garni *viande française*
& sa semoule
Carré de l'Est
Orange
Alternatif : Couscous végétal
Pain de seigle de l'Etape Gourmande

VENDREDI

Salade de pommes de terre & ciboulette
Omelette au fromage
Haricots verts
Fromage blanc d'Auvergne **de chez Gérentes**

MES SUGGESTIONS

RETOURS SUR LES MENUS

Qu'avez vous apprécié ou moins aimé ?
Et Pourquoi ?

du 27 mars au 2 avril 2023

Vos Suggestions....

MES RETOURS

LUNDI

Salade verte
Ragoût d'émincé de boeuf **de chez Carrel**
aux carottes et oignons
Stamppot *Plat purée*
Kruimelvlaai *Tarte fourrée à la crème*
Alternatif : Tomate farcie végétale

MARDI

Betteraves
Cordon bleu *viande française*
Petits pois au jus
Fromage blanc
Alternatif : Beignets au fromage

MERCREDI

Salade d'endives
Paëlla
de **poisson label MSC**
Yaourt nature
Alternatif : Paëlla végétale

JEUDI

Haut de cuisse de poulet *français*
Purée de **potimarron BIO de Jarcieu**
Bournette du Vercors **de Vercors lait**
Gâteau aux noix **de l'Etape Gourmande**
Alternatif : Lentilles au jus

VENDREDI

Houmous à tartiner
Lasagnes
de légumes
Compote

MES SUGGESTIONS

MES RETOURS

LUNDI

Yaourt nature
Coquillettes
sauce Arrabiata
Salade de lentilles

MARDI

Emincé de porc **de chez Carrel** à la Provençale
Pommes noisettes
Meule de Savoie **de la coop de Yenne**
Pomme **de la Vallée du Rhône**
Alternatif : Lentilles corail à la Provençale

MERCREDI

Sauté de poulet *français* au jus
Jardinière de légumes
Coulommiers
Salade de fruits
Alternatif : Falafels

JEUDI

Mâche
Chili con carne *viande de boeuf française*
Riz
Fromage blanc à la vanille
Alternatif : Chili sin carné

VENDREDI

Filet de **poisson label MSC** meunière
Navets et pommes de terre en béchamel
La vachette & Tom à tartiner **de Papilles d'Ardèche**
Compote
Alternatif : Pavé végétal

MES SUGGESTIONS