

Menus thème 100 % du 4 au 10 septembre 2023

Menu 100 % Rentrée & **ALTERNATIF**

Tomates label HVE de la Coccinelle
Raviolis aux épinards & pointe d'ail BIO
sauce crème
Bleu du Vercors Sassenage AOP
Poire label HVE de Moras en Valloire

Lundi

Mardi

Salade de **pommes de terre HVE** au fromage blanc
Escalope de poulet français sauce basquaise
Haricots verts cuisinés en persillade
Fromage blanc
Prune
Alternatif : Pois chiches sauce basquaise

Pour que la rentrée reste un moment de plaisir,
envoie-nous ta meilleure blague ou devinette
sur www.guillaud-traiteur.com rubrique contact.
Nous partagerons les plus hilarantes sur Facebook !

Terrine de campagne de chez Carrel
Boulettes de bœuf du Nord Isère
aux petits légumes & Riz
Yaourt BIO du Vercors
Fraises label HVE de la Coccinelle (38)
Alternatif : Oeufs durs, Boulettes végétales aux petits légumes

Jeudi

Vendredi

Concombre
Filet de **colin label MSC** sauce aux crustacés
Carottes et pommes de terre HVE de Gillonnay sautées
Tomme des **Monts d'Auvergne**
Cake aux pépites de chocolat de l'**Etape Gourmande**
Alternatif : Pavé végétal

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 %
Rentrée

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
fraises, tomates,
concombres...



La Coccinelle Serge et Franck Figuet
à Ville-sous-Anjou dans l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 11 au 17 septembre 2023



Menu 0 GASPI pour la planète

Lundi

Pizza au fromage de Rives
Jambon français grillé
Epinards en béchamel au lait de Quincieu
Petit suisse aux fruits
Pastèque
Alternatif : Oeufs durs

Mardi

Salade de perles aux petits légumes
Sauté de volaille française aux olives
Gratin de chou-fleur
Brique au lait de vache d'Ardèche et de Haute-Loire
Gâteau au chocolat de l'Etape Gourmande
Alternatif : Quenelles sauce tomate & olives

Si tu goûtes de tout et que tu termines ton assiette, tu as mangé équilibré et **ton corps est en bonne santé !**
Sinon, tu auras faim et tu seras fatigué.



Jeudi

Menu ALTERNATIF

Carottes râpées
Couscous de légumes
& Semoule
Meule de Savoie de la coopérative de Yenne
Compote aux abricots

Vendredi

Salade de lentilles
Emincé de bœuf de chez Carrel sauce au paprika
Beignets de courgettes
Yaourt nature
Raisin
Alternatif : Tarte au fromage de Rives

Menu
0 GASPI
Je goûte et je finis
toute mon assiette !

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
lait, fromages,
fromages blancs et
yaourts de vache,
chèvre ou brebis.

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 »)



Fromagerie Gérentes
à Araules dans la Haute-Loire.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 18 au 24 septembre 2023

Lundi

Salade de Coleslaw
Paëlla au **poisson label MSC**
Verchicors de chez **Vercors Lait**
Mousse au chocolat
Alternatif : Paëlla aux légumes

Menu 100 % LOCAL

Mardi

Salade verte label HVE de Jarcieu
Murçon **Matheysin** aux graines de Carvi de **la Mure**
Pommes de terre HVE vapeur de **la plaine de la Bièvre**
Sauce au fromage blanc de **chez Gérentes**
Pommes label HVE des Fruitières Dauphinoises
Alternatif : Tomate farcie végétale

Chez Guillaud Traiteur, nous favorisons
l'**agriculture durable et la biodiversité**.
*Achetez local, c'est bon pour notre santé et
celle de notre planète !*

Menu 100 % BIO

Jeudi

Betteraves BIO
Pâtes fraîches BIO du Royans
à la bolognaise BIO égréné de boeuf de chez Carrel
Yaourt nature BIO
Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pâtes fraîches sauce lentilles corail

Menu ALTERNATIF

Vendredi

Taboulé
Gratin de **ravioles IGP** de Saint Jean
aux **courgettes label HVE** de Saint Prim
Tomme du Châtelard **d'Eydoche**
Poire label HVE de chez Romain Vallet

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 CE1169/2011 dit « INCO »)



Menus
100 %
Local &
BIO

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
tourtes, grillades,
saucissons,
caillettes, grognard,
patte de loup,
murçon, terrine,
quiche, rissoles.

Motte Viandes, Christian Boudes
à La Mure dans l'Isère.



Menus thème 100 %

du 25 septembre au 1er octobre 2023

Menu ALTERNATIF

Tomates label HVE de chez Figuet
Feuilleté à la fourme d'Ambert AOP
Beans à la Canadienne
Yaourt à la myrtille de la Ferme Collet
Madeleine aux pépites de chocolat

Lundi

Macédoine de légumes
Sauté de porc de chez Carrel au miel et à la moutarde
Semoule
Saint Marcellin IGP
Poire label HVE de la Valloire
Alternatif : Dahl de lentilles

Mardi

J'achète en **vrac**, j'évite les emballages individuels et non compostables.
Je privilégie le **réemploi des emballages** et notamment la consigne pour le **zéro déchet**.

Menu 100 % Durable et local

Salade verte label HVE de chez Baptiste Lemoine
Hachis parmentier au boeuf de chez Carrel
et aux Pommes de terre de chez Thomas Bouget Lavigne
Fromage blanc de chez Gérentes
Pomme label HVE des Fruitières Dauphinoises
Alternatif : Hachis parmentier végétal

Jeudi

Salade de crozets de Savoie
Filet de poisson label MSC meunière
Epinards au lait d'Isère
Brique au lait de vache d'Auvergne
Gâteau au yaourt de l'Etape Gourmande
Alternatif : Omelette au fromage

Vendredi



Menu
100 % DURABLE
Limitons les
emballages individuels
Merci pour la planète !

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
pommes de terre,
blé, maïs, colza et
orge.

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 CE1169/2011 dit « INCO »)



Thomas Bougé Lavigne
à Gillonnay dans la plaine de la bièvre l'Isère.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème **100 %**
du 2 au 8 octobre 2023



Lundi

Chou kouki
Rougail saucisse de **chez Carrel**
Riz
Fromage blanc nature
Ananas
Alternatif : Rougail aux haricots blancs

Mardi

Tarte butternut et comté **de Rives**
Haut de cuisse de poulet **région du goût**
Gratin de **courgettes label HVE de l'Isère**
au fromage authentique **de l'Ardèche**
Pomme label HVE des Fruitiers Dauphinois
Alternatif : Aiguillettes de blé



**Menu
0 GASPI**
*et alternatif, c'est
BON pour ma planète*

Astuces, initiatives, envoie-nous *ta meilleure technique pour obtenir une assiette blanche* sur www.guillaud-traiteur.com rubrique contact. Nous partagerons les *bonne idées* sur Facebook !



Jeudi

Salade vénitienne
Cœur de **merlu label MSC** sauce au beurre blanc
Haricots verts
Carré de l'est
Compote de pommes et de bananes
Alternatif : Omelette au fromage

Menu 0 GASPI et ALTERNATIF

Vendredi

Mâche
Boulettes Thai
Nouilles chinoises aux légumes
Yaourt nature **de chez Collet**
Raisin

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de fromages frais au lait de chèvre ou de vache avec un projet d'insertion sociale.

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 »)

*Papilles d'Ardèche, Stéphane Duclaux
à Tournon dans l'Ardèche.*



Menus thème 100 % du 9 au 15 octobre 2023



Menu 100 % goût ACIDE

Lundi

Salade verte label HVE des Jardins de Champagne
Filet de poisson label MSC sauce aux agrumes
Riz pilaf au citron
Yaourt nature
Compote de pommes et de rhubarbe
Alternatif : Pavé végétal

Menu 100 % goût SALÉ

Mardi

Chou kouki et ses dés de mimolette
Tranche de jambon français cuit à l'os
Coquillettes
Crème au caramel et au beurre salé
Alternatif : Coquillettes sauce arrabbiata

Menu
100 %
Goût

Grâce à Guillette, tu as des animations pour te faire découvrir les fruits et les légumes !
Tes parents jouent également un rôle essentiel pour te faire goûter des aliments sains et variés.



Jeudi

Menu 100 % goût AMER et ALTERNATIF

Endives
Falafels BIO de Sassenage
sauce au fromage blanc et à la menthe
Choux de Bruxelles et pommes de terre HVE de Gillonnay
Mousse au chocolat noir

Menu 100 % goût SUCRÉ

Vendredi

Potage au potimarron label HVE de Saint Prim
Boulettes de bœuf de chez Carrel aux oignons caramélisés
Carottes label HVE au miel et à la châtaigne
Yaourt à la châtaigne de la Ferme Collet
Cake à la praline de l'Etape Gourmande
Alternatif : Boulettes végétales

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Production de
falafels BIO

Le FALAFEL est composé de pois chiches de Mab'bio dans la Drôme, du persil de Xavier Moget à Sassenage et de Christophe à Biliou, d'oignon, d'ail de la Drôme, de coriandre, et d'épices.

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 »

Falafels & co, Fathi, Amana et Sylvie
à Sassenage dans l'Isère



En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com



Menus thème 100 % du 16 au 22 octobre 2023



Lundi

Carottes râpées
Sauté de volaille française au curry
Purée de pois cassés
Saint Marcellin IGP
Compote de pommes
Alternatif : Quenelles sauce au curry

Menu 0 GASPI et **ALTERNATIF**

Mardi

Salade de coleslaw
Spaghettis
sauce aux lentilles corail
Fromage blanc
Poire label HVE de la Valloire

Je cuisine le soir avec les restes du frigo.
Je n'achète pas trop en avance pour ne pas jeter.
Cette semaine je reste vigilant pour ne pas gaspiller les ressources de ma planète !



Jeudi

Concombre
Emincé de bœuf bourguignon de chez Carrel
Brocolis en béchamel au lait d'Isère
Bournette du Vercors de la laiterie Vercors Lait
Gâteau au yaourt BIO de l'Etape Gourmande
Alternatif : Omelette

Vendredi

Salade verte label HVE de Baptiste Lemoine
Croziflette savoyarde
& saucisse de chez Carrel
Yaourt nature
Crème dessert à la vanille
Alternatif : Croziflette végétale

Menu 0 GASPI

et alternatif, c'est
BON pour ma planète

ZOOM
sur nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
Paires, pommes,
abricots et
céréales.

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 »)



Les Tilleuls, Romain Vallet
à Moras-en-Valloire dans la Drôme.

En savoir plus... www.guillaud-traiteur.com

