

Menus thème 100 % du 10 au 16 juin 2024

Menu **ALTERNATIF**

Réalise ton Buddha Bowl avec :

- ✓ Tomates & concombres
- ✓ Boulettes tomates mozzarella
- ✓ Riz aux champignons
- ✓ Dés d'emmental
- ✓ Pastèque



Semaine des Fruits et légumes Frais



Lundi



Mardi



Menu 100 % **FRAÎCHEUR**

Carottes label HVE de l'Isère à croquer
Jambon blanc français
Salade de pâtes aux petits légumes
Fromage à tartiner **de l'Ardèche**
Cerises label HVE de l'Isère
Pain à la tomate de l'Étape Gourmande
Alternatif : Oeufs durs

Trempe-moi
dans le fromage
d'Ardèche !



MANGER MIEUX FORME & SANTÉ



**Conseil
diététique**



5 FRUITS et LÉGUMES
par JOUR.

Jeudi



Melon
Petit colin label MSC sauce au citron
Épinards béchamel
Yaourt à la framboise **de la ferme Collet**
Cake à la banane **de l'Étape Gourmande**
Pain aux poivrons de l'Étape Gourmande
Alternatif : Boulettes de blé



Vendredi

Concombre au fromage blanc
Steak haché au jus **de notre région**
Haricots verts & **pommes de terre HVE**
Carré du Trièves BIO
Fraises label HVE de l'Isère
Alternatif : Quenelles sauce au curry



ZOOM
sur un de
nos
partenaires
LOCAUX

Producteur de
cerises, fraises,
abricots, pommes.



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 peuvent contenir des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.



Les Fruits de Valquirit,
à Saint-Prim dans l'Isère.

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

