

LUNDI

Macédoine
Moules marinières
Riz Créole
Yaourt BIO du Léoncel
Poire de la Valloire label HVE
Alternatif : Quenelles sauce crème

MENU DE POLOGNE

MARDI

Zupa pieczarkowa (*Soupe de Champignons*)
Goulash de bœuf
Carottes BIO persillées de chez Nivon
Fromage blanc de chez Gérentes
Piernik (*pain d'épices gourmand*)
Alternatif : Boulettes végétales



POLSKA

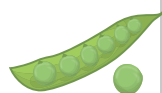
La soupe est prisée
en **POLOGNE**
Grzybowa ou
pieczarkowa avec
des **CHAMPIGNONS** de
PARIS.

Conseils de Guillette !

Goûte de chaque plat
Si tu aimes, demandes du RAB
et passe un bon moment à table !

JEUDI

Céleri rémoulade
Roti de porc de chez Carrel au thym
Petits pois au jus
Carré du trièves BIO
Mousse au chocolat
Alternatif : Omelette



MENU ALTERNATIF

VENDREDI

Salade Verte & **Noix AOP de Grenoble**
Spaghetti
sauce corail & râpé
Petit suisse nature
Pomme HVE des Fruitières Dauphinoises



LUNDI

Radis croc'sel
Jambon grillé **de chez Carrel**
Purée de pommes de terre **ROSE**
Yaourt de la **Ferme Collet** à la Framboise
Lunettes **de Romans** à la fraise

Alternatif : Oeuf dur



Les aliments **rouges** avec les ANTIOXYDANTS « favorisent le renouvellement cellulaire ».



Les aliments **orange** avec la vitamine A « bonne pour tes yeux ».

MARDI

Carottes rapées
Dalh de lentilles corail
Flan de **Potimarron BIO** de Denis Chardon
Mimolette
Cake **ORANGE**

MENU ALTERNATIF



DU
10 AU 16
OCTOBRE

LA
SEMAINE
DU
GOÛT®
2022

Défi de Guillette !

Goûte de tout avec les couleurs de l'arc-en-ciel ! Ah bas la grisaille, mets de la couleur dans ton assiette.



JEUDI

Salade feuille de chêne **BRUNE**
Sauté de **Bœuf de chez Carrel** au jus
Riz Sauvage
Yaourt à la Châtaigne **de la Ferme Collet**
Madeleine

Alternatif : Tarte au fromage de l'Etape Gourmande



Les aliments **verts** avec la vitamine B9 « bonne pour ton cœur ».

VENDREDI

Salade d'endives
Escalope de dinde au curry
Pommes noisette
Meule de Savoie **de la coopérative de Yenne**
Banane **JAUNE**

Alternatif : Boulettes Thai



MENU ALTERNATIF

LUNDI

Salade de lentilles
Lasagnes
de légumes
Fromage Blanc
Compote de pommes **d'Anneyron**

MARDI

Crêpe au Fromage
Haut de cuisse de poulet rôti **région du goût**
Chou-fleur persillé
Carré du Trièves BIO
Cake aux pépites de chocolat **Gourmand**
Alternatif : Pavé végétal

Conseils de Guillette !

*Pour bien grandir, mange équilibré.
Légumes, fruits, laitages, féculents,
protéines, matières grasses, eau.*

MENU DE ROUMANIE

JEUDI

Betteraves
Tocaniță
et pommes de terre
Yaourt nature
Pomme

Alternatif : Boulettes végétales



VENDREDI

Salade Verte
Saucisse **du Nord Isère**
Gratin de Crozets **de Savoie**
Bleu de Chèvre de **chez Gérentes**
Raisin

Alternatif : Tomate farcie végétale



ROMÂNIA

Le Tocaniță est
un **RAGOUT**
de **viandes** et de
pommes de terre

