

# MENUS du 13 au 19 septembre 2021

LUNDI

Melon  
 Filet de merlu sauce Oseille  
 Riz Créole  
 Coulommiers  
**Cake BIO au citron gourmand** ①  
*Alternatif : Quenelles sauce oseille*

De chez L'Etape Gourmande ①

Pourquoi Manger BIO ?



C'est meilleur pour ta SANTÉ et celle des agriculteurs !

Limitons les pesticides !

MARDI

Salade de céréales  
**Sauté de porc** ② sauce chasseur  
 Chou-fleur en béchamel  
 Fromage blanc aux fruits  
 Raisin  
*Alternatif : Pavé végétal sauce chasseur*

De chez Carrel à Hières sur Amby ②

C'est pour protéger la BIODIVERSITÉ !  
On aime nos abeilles, nos insectes, nos amphibiens maillons essentiels de la chaîne alimentaire.



MERCREDI

Chou rouge  
 Lasagnes à la bolognaise  
**Saint Marcellin**   
 Eclair à la vanille  
*Alternatif : Lasagnes de légumes*

**MENU ALTERNATIF**

Salade de lentilles  
**Raviolis aux 4 fromages** ③  
 Sauce ciboulette  
 Yaourt de la ferme des Iris (01)  
 Barre d'Ananas

De Saint Jean à Romans ③

C'est pour protéger nos sols et nos nappes phréatiques !  
Mangez BIO & LOCAL !

JEUDI

**MENU BIO**  
**Taboulé BIO**  
**Sauté de bœuf Stroganoff** ② BIO  
**Haricots verts BIO**  
**Carré du Trièves** ④ BIO  
**Compote BIO**  
*Alternatif : Boulettes végétales*

De la Laiterie du Mont Aiguille à Celles ④



VENDREDI

**Lexique :** Nos viandes de porc, boeuf, poulet et dinde sont d'origine Française  
**Les produits de notre région sont indiqués en bordeaux** et ceux issus de l'agriculture BIO en vert.  
 Le Menu Alternatif : je remplace les protéines animales (viande + poisson) par des protéines végétales.  
 « Gourmand ou Gourmande » : Fabriqué à l'Etape Gourmande à La Côte Saint André.

