

# 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**

## Menu 0 GASPI

*et alternatif, c'est  
BON pour ma planète*

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*

**ZOOM**  
sur nos  
partenaires  
**LOCAUX**

*Producteur de  
Poires, 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](http://www.guillaud-traiteur.com)

