GUILLAUD Traiteur

Menus thème 100 %
du 4 au 10 septembre 2023

Menu **100 %** *Rentrée &* **ALTERNATIF**

Lundi

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

Mardi

Salade de **pommes de terre HVE** au fromage blanc
Escalope de poulet **français** sauce basquaise
Haricots verts BIO cuisinés en persillade
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 !

Jeudi

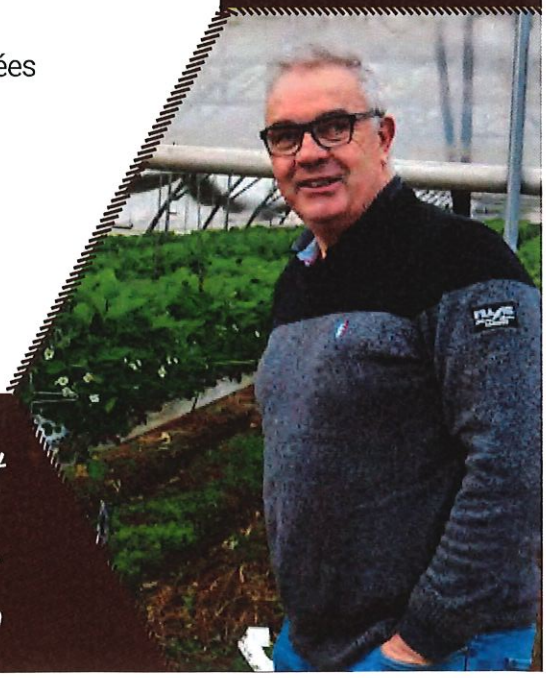
Boulettes de bœuf **du Nord Isère**
aux petits légumes & **Riz BIO**
Yaourt BIO du Vercors
Fraises label HVE de la Coccinelle (38)
Alternatif : Boulettes végétales aux petits légumes

ZOOM sur nos partenaires LOCAUX

Producteur de fraises, tomates, concombres...

Vendredi

Concombre
Filet de **colin label MSC** sauce aux crustacés
Carottes BIO et pommes de terre HVE de Gillonnay sautées
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 »)

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

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

GUILLAUD Traiteur

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 BIO en béchamel au lait **de Quincieu**
Pastèque
Alternatif : Oeufs durs

Mardi

Sauté de volaille **française** aux olives
Gratin de **chou-fleur BIO**
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.*

Menu ALTERNATIF

Jeudi

Carottes râpées
Couscous de légumes
& **Semoule BIO**
Compote aux abricots

Vendredi

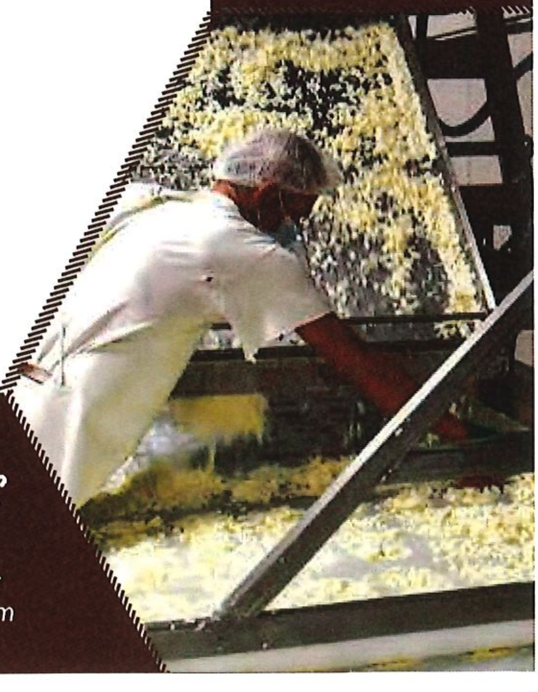
Salade de lentilles
Emincé de bœuf **de chez Carrel** sauce au paprika
Beignets de courgettes
Raisin
Alternatif : Tarte au fromage de Rives

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 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.



Fromagerie Gérentes à Araules dans la Haute-Loire.

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

GUILLAUD Traiteur

Menus thème 100 % du 18 au 24 septembre 2023

Menus 100 % Local & BIO

Lundi

Salade de Coleslaw
Paëlla au **poisson label MSC**
Verchicors BIO 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 BIO vapeur **de la plaine de la Bièvre**
Sauce au fromage blanc de **chez Gérentes**
Pomme label HVE du Fruitier Dauphinois
Alternatif : Tomate farcie végétale

Chez Guillaud Traiteur, nous favorisons l'**agriculture durable et la biodiversité**.
Achetons 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
Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande
Alternatif : Pâtes fraîches sauce lentilles corail

Menu ALTERNATIF

Vendredi

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

ZOOM sur nos partenaires LOCAUX

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

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 »)

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

ISHERE

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

GUILLAUD Traiteur

Menus thème 100 % du 25 septembre au 1er octobre 2023

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

Menu ALTERNATIF

Lundi

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**

Mardi

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

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

Jeudi

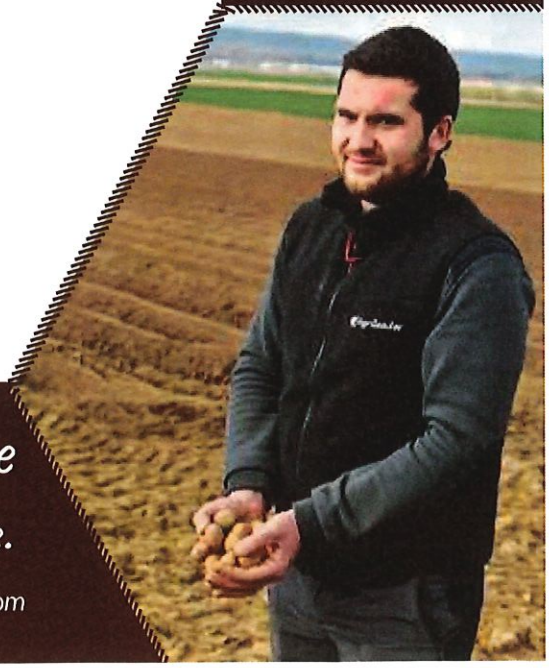
Hachis parmentier **au boeuf de chez Carrel et aux Pommes de terre de chez Thomas Bouget Lavigne**
Fromage blanc de **chez Gérentes**
Pomme BIO de l'Isère
Alternatif : Hachis parmentier végétal

Vendredi

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

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 CE 1169/2011 dit « INCO »)

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

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

GUILLAUD Traiteur

Menus thème 100 %

du 2 au 8 octobre 2023

Lundi

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

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

Mardi

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

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 BIO
Cœur de **merlu label MSC** sauce au beurre blanc
Haricots verts BIO
Compote de pommes et de bananes
Alternatif : Omelette au fromage

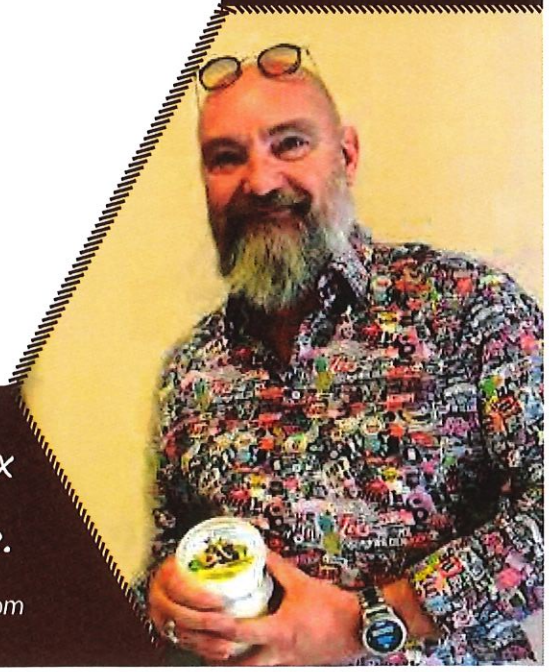
ZOOM sur nos partenaires LOCAUX

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

Menu 0 GASPI et ALTERNATIF

Vendredi

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



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.

GOÛTEZ L'ARDÈCHE

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

GUILLAUD Traiteur

Menus thème 100 % du 9 au 15 octobre 2023

Menu 100 % Goût

Lundi

Menu **100 % goût ACIDE**

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

Mardi

Menu **100 % goût SALÉ**

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

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**

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

Vendredi

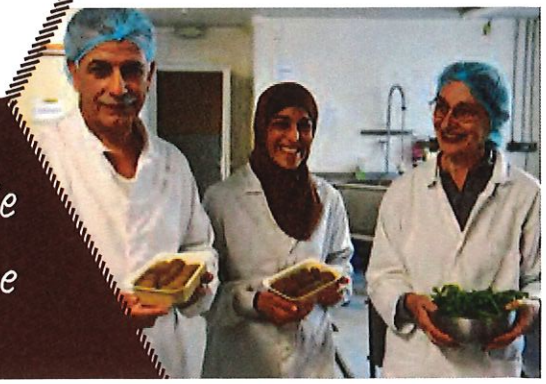
Menu **100 % goût SUCRÉ**

Potage au **potimarron label HVE de Saint Prim**
Boulettes de bœuf de **chez Carrel** aux oignons caramélisés
Carottes BIO au miel et à la châtaigne
Yaourt à la châtaigne **de la Ferme Collet**
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 Bilieu**, *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

GUILLAUD Traiteur

Menus thème 100 %
du 16 au 22 octobre 2023

Lundi

Sauté de volaille **française** au curry
Purée de pois cassés
Saint Marcellin BIO
Compote de pommes
Alternatif : Quenelles sauce au curry

Menu 0 GASPI et ALTERNATIF

Mardi

Spaghettis BIO
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**
Gâteau au yaourt BIO de l'Etape Gourmande
Alternatif : Omelette

Vendredi

Salade verte label HVE de Baptiste Lemoine
Croziflette BIO savoyarde
& saucisse **de chez Carrel**
Yaourt nature
Alternatif : Croziflette végétale

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

ZOOM sur nos partenaires LOCAUX

Producteur de Poires, pommes, abricots et céréales.

Vergers écoresponsables

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

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