

LUNDI

Menu course à l'Échalote zéro déchets

Salade Verte HVE de Jarcieu ⁽³⁸⁾
Blanquette de poisson label MSC
Riz
Fromage blanc nature
Madeleine

Alternatif : Blanquette de légumes

MARDI

Menu Alternatif

Salade de lentilles & petits pois à l'Échalote
Tortilla de Rives ⁽³⁸⁾
Épinards en béchamel
Bleu doux de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Poires label HVE de chez Romain Vallet ⁽²⁶⁾



Échalote

plante **bulbeuse** qui
s'accommode
aussi bien **crue**
que **cuite**.



JEUDI

Menu «Plus fortes ensemble !» pour Octobre Rose

Betteraves
Palette de porc de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Purée rose pommes de terre HVE de la Bièvre ⁽³⁸⁾
Yaourt à la framboise de chez Collet ⁽⁴²⁾
Cake à la praline rose de l'Étape Gourmande ⁽³⁸⁾

Alternatif : Pavé maraîcher

VENDREDI

Taboulé
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, persil
Haut de cuisse de poulet français
Courgettes BIO d'Agnin ⁽³⁸⁾ au fromage de l'Ardèche
Saint Marcellin IGP ⁽³⁸⁾
Pomme BIO de la Vallée du Rhône
Alternatif : Boulettes au Sarrasin et lentilles