

# MENUS du 13 au 19 septembre 2021

Pourquoi Manger BIO ?

LUNDI

Melon  
Filet de merlu sauce Oseille  
Riz Créole  
Coulommiers

De chez L'Étape Gourmande ①

**Cake BIO au citron gourmand ①**

*Alternatif : Quenelles sauce oseille*



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

De chez Carrel à Hières sur Amby ②

*Alternatif : Pavé végétal sauce chasseur*

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

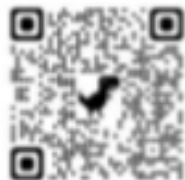


MERCREDI

## 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



JEUDI

## MENU BIO Taboulé BIO

Sauté de bœuf Stroganoff ② **BIO**  
Haricots verts **BIO**  
Carré du Trièves ④ **BIO**  
Compote **BIO**

*Alternatif : Boulettes végétales*

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

VENDREDI

De La Laiterie du Mont Aiguille à Clelles ④



**Lexique :** Nos viandes de porc, bœuf, 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'Étape Gourmande à La Côte Saint André.

