



# Menu des Couleurs

## du 7 au 13 juillet 2025



Lundi

Tarte au fromage **de Rives** <sup>(38)</sup>  
Sauté de bœuf **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> aux olives  
**Courgettes BIO de Bougé-Chambalud** <sup>(38)</sup> persillées  
Compote  
*Alternatif : Mini-quenelles sauce aurore*

Mardi

**Carottes HVE de Saint Prim** <sup>(38)</sup> râpées  
**Merguez de chez Carrel** <sup>(38)</sup>  
Rösties  
**Fromage blanc nature BIO**  
*Alternatif : Tomate farcie végétale*

Mercredi

Filet de **colin label MSC** sauce au citron  
**Semoule BIO**  
Buchette de chèvre  
Melon  
*Alternatif : Curry de pois chiches*

Jeudi

Alternatif

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>  
Chili sin carné  
**Riz BIO**  
Cake aux pépites de chocolat <sup>(38)</sup>

Vendredi

**Salade vénitienne BIO**  
Emincé de porc **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> au jus  
Epinards en béchamel  
**Nectarine HVE de la Vallée du Rhône**  
*Alternatif : Omelette*



Bon Appétit !

Quelles épices met-on dans le chili ?

Du piment fort, cumin, paprika, ail et clou de girofle moulus.



# Menu des Couleurs

du 14 au 20 juillet 2025



**BASTILLE**

• 14 Juillet •

*Mardi*

Alternatif

Coleslaw

**Coquillettes BIO**

Sauce aux lentilles corail

Petit suisse nature

*Jeudi*

Menu plaisir

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>

Nugget's de poulet français

Pommes dauphines

Sauce au fromage blanc

Cake au chocolat **Gourmand** <sup>(38)</sup>

Alternatif : Nugget's de blé

Peut-être dégusté  
avec les nuggets

*Mercredi*

Taboulé

Emincé de volaille française au jus

Ratatouille

**Compote BIO**

Alternatif : Omelette

*Vendredi*

Repas froid

Salade Napoli

Jambon blanc français

**Carré du Trièves BIO**

**Abricot HVE de la Vallée du Rhône**

Alternatif : Terrine de légumes

Que signifie le mot  
«nuggets»?

Anglicisme masculin  
qui signifie croquette  
panée et frite.



Bon Appétit !



# Menu des Couleurs

## du 21 au 27 juillet 2025



### Lundi

Alternatif

Salade de **lentilles BIO** & ciboulette  
Roulé au fromage **de Rives** <sup>(38)</sup>  
Haricots beurre à la tomate  
Compote

### Mardi

**Tomates cerises HVE de Ville-sous Anjou** <sup>(38)</sup>  
Couscous merguez **de chez Carrel** <sup>(38)</sup>  
**Semoule BIO**  
Yaourt aux myrtilles **de chez Collet** <sup>(42)</sup>  
Alternatif : Couscous végétal

### Mercredi

Menu Dauphin

Salade piémontaise  
Filet de **poisson label MSC** meunière  
Gratin de **courgettes BIO** <sup>(26)</sup>  
**Nectarine HVE de la Vallée du Rhône**  
Alternatif : Pavé végétal

### Jeudi

Melon  
Rôti de porc **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> à la dijonnaise  
Riz  
**Yaourt nature BIO**  
Alternatif : Rougail aux haricots

### Vendredi

Sauté de volaille **française** au thym  
Pennes  
**Saint Marcellin IGP BIO** <sup>(38)</sup>  
**Abricot HVE de la Vallée du Rhône**  
Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois



Bon Appétit !

Connais-tu mon régime alimentaire ?

Un indice, je suis carnivore.





# Menu des Couleurs

## du 28 juillet au 3 août 2025



### Lundi

Repas froid

Macédoine

Jambon blanc français

Salade de perles légumières

Fruits au sirop

Alternatif : Oeuf dur

### Mardi

Poisson label MSC aux céréales

Carottes HVE de St Prim <sup>(38)</sup> en persillade

Verchicors BIO <sup>(38)</sup>

Semoule au lait

Alternatif : Crêpe au fromage

### Mercredi

Salade verte HVE de Jarcieu <sup>(38)</sup>

Sauté de bœuf de chez Carrel à la Provençale

Purée de pommes de terre BIO de Thodure <sup>(38)</sup>

Pêche HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Tomate farcie végétale

### Jeudi

Salade de riz

Haut de cuisse de poulet français au jus

Ratatouille

Cake BIO nature de l'Étape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Boulettes au sarrasin & lentilles

### Vendredi

Alternatif

Houmous de petits pois & pois chiches

Raviolis BIO aux légumes du Soleil

de Saint Jean <sup>(26)</sup> à la crème

Petit suisse nature

Pastèque

 Bon Appétit ! 

Un large choix de  
salades du Chef ?

Pour vous régaler en entrée.





# Menu des Couleurs

## du 4 au 10 août 2025



### Lundi

Betteraves  
Spaghettis  
à la carbonara **viande française**  
Fromage râpé  
**Compote BIO**

*Alternatif : Spaghettis sauce petits pois & légumes*

### Mercredi

Filet de **poisson label MSC** au curry  
Flan de **courgettes BIO** <sup>(26)</sup>  
**Carré du Trièves BIO** <sup>(38)</sup>

Cake aux pépites de chocolat <sup>(38)</sup>  
*Alternatif : Quenelles sauce au curry*

### Mardi

*Alternatif*

Sauté de volaille **française** à la dijonnaise  
Lentilles au jus  
**Fromage blanc nature BIO**  
Melon

*Alternatif : Tortilla*

### Jeudi

**Carottes label HVE** <sup>(38)</sup> râpées  
Chipolatas **de chez Carrel** <sup>(38)</sup> aux herbes  
Purée de **pommes de terre HVE** <sup>(38)</sup>

**Abricot HVE** de la Vallée du Rhône  
*Alternatif : Samoussas de légumes*

### Vendredi

*Alternatif*

**Taboulé BIO**

Pané au gouda  
Epinards en béchamel  
**Nectarine HVE** de la Vallée du Rhône

*Bon Appétit !*





# Menu des Couleurs

## du 11 au 17 août 2025



### Lundi

Crêpe au fromage  
Poisson label MSC sauce au citron  
Haricots verts BIO en persillade  
Salade de fruits frais  
Alternatif : Pavé végétal

### Mardi

Repas Froid  
Tomates cerises HVE de la Coccinelle <sup>(38)</sup>  
Jambon blanc français  
Salade pommes de terre HVE <sup>(38)</sup> & ciboulette  
Crème dessert  
Alternatif : Terrine de légumes

### Mercredi

Boulettes de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> au jus  
Mogettes à la tomate  
Meule de Savoie <sup>(73)</sup>  
Pastèque  
Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

### Jeudi

Alternatif  
Salade de lentilles BIO  
Lasagnes à la ricotta  
et aux épinards  
Cake BIO au citron de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

### Vendredi



*Bon Appétit !*





# Menu des Couleurs

## du 18 au 24 août 2025



### Lundi

Menu couleur Harfang des neiges

Sauté de poulet français à la basquaise  
Pommes de terre HVE <sup>(38)</sup> rissolées en persillade  
Verchicors <sup>(38)</sup>

Compote BIO

Alternatif : Pois chiches à la Basquaise

### Mardi

Alternatif

Salade de cœur de blé BIO à la Provençale  
Filet de poisson label MSC meunière  
Carottes HVE <sup>(38)</sup> à la crème d'ail  
Flan au chocolat

Alternatif : Falafels BIO de Sassenage

### Mercredi

Alternatif

Salade verte HVE de Jarcieu <sup>(38)</sup>

Rougail aux haricots

Riz BIO

Cake de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

### Jeudi

Repas Froid

Pâté en croûte viande française

Salade Napoli

Carré du Trièves BIO

Fruit

Alternatif : Tarte au fromage

### Vendredi

Emincé de bœuf de chez Carrel <sup>(38)</sup> à la Provençale

Purée de pommes de terre HVE <sup>(38)</sup> et navets

Fromage blanc BIO

Nectarine HVE de la Vallée du Rhône

Alternatif : Pavé végétal

 Bon Appétit ! 

### Tout savoir sur Hedwige..

On m'appelle chouette mais j'appartiens au genre Bubo, le même que les hiboux grands-ducs. Peux-tu me citer une Hedwige célèbre ?



Ces menus sont validés par Mylène Reynaud notre diététicienne et peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements. Toutes nos viandes sont d'origine France et/ou locale sous réserve d'approvisionnement. Les plats contiennent des allergènes majeurs : gluten, crustacés, oeuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, sulfites, lupin, mollusque.

Hedwige, est bien plus qu'un simple animal de compagnie pour Harry Potter. Elle symbolise son lien avec le monde magique dès qu'elle lui est confiée par Hagrid. Toujours présente, elle témoigne d'une loyauté indéfectible envers son jeune maître.



GUILLAUD  
Traiteur



# Menu des Couleurs

## du 25 au 31 août 2025



### Lundi

Salade Piémontaise  
Accras de morue  
**Haricots verts BIO** en persillade  
Fruits au sirop  
*Alternatif : Beignets de fromage*

### Mardi

*Alternatif*  
Macédoine  
Palette de porc de chez Carrel à la moutarde  
**Coquillettes BIO**  
**Yaourt BIO du Vercors** <sup>(26)</sup>  
*Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail*

### Mercredi

Salade de riz  
Aiguillettes de poulet français au jus  
Ratatouille  
Faisselle  
*Alternatif : Boulettes de blé*

### Jeudi

**Salade verte HVE de Jarcieu** <sup>(38)</sup>  
Lasagnes à la bolognaise  
viande française  
Fromage  
**Compote BIO**  
*Alternatif : Lasagnes de légumes*

### Vendredi

*Alternatif*  
Feuilleté au fromage  
Oeufs brouillés  
Epinards en béchamel  
Melon



## MERCREDI

23 Juillet

# 2025

Longévité  
60 ans

Taille  
2 m

Poids  
75 Kg

# DAUPHIN

# BLEU

# DAUPHIN

# BLEU

# DAUPHIN

# BLEU

Les dauphins sont des **mammifères marins à sang chaud** qui respirent de l'air.

Ce sont des animaux **intelligents, sociaux et joueurs** qui se retrouvent dans l'ensemble des eaux du monde et même en eau douce !

Les dauphins **communiquent** par des couinements, des cliquetis et des sifflements.

**L'écholocation** permet aux dauphins de « voir » en interprétant les échos des ondes sonores qui rebondissent sur les objets proches d'eux dans l'eau.

## RÉGIME ALIMENTAIRE...

Proches du sommet de la chaîne alimentaire, ils consomment également beaucoup d'espèces de poissons consommées par les humains, ce qui en fait de bons indicateurs de l'évolution de la santé des océans.

- LES FILETS DE PÊCHE CONSTITUENT DES PIÈGES MORTELS QUI CAUSENT LA MORT DE 10 000 DAUPHINS EN FRANCE CHAQUE ANNÉE. L'EUROPE A MIS EN DEMEURE LA FRANCE ET L'ESPAGNE DE METTRE UN TERME   LA DESTRUCTION DES DAUPHINS - AU DELÀ DE 8MN SOUS L'EAU IL MEURT NOYÉ -

Espèce  
Massacr e  
et  
Menacée

## LUNDI

18 août

# 2025

Longévité  
17 ans

Taille  
60 cm

Poids  
2 Kg

# ARFANG

DES NEIGES

# ARFANG

DES NEIGES

# ARFANG

DES NEIGES



Je vis dans la **Toundra, le Canada et l'extrême Arctique**. Il y a 15000 ans, je vivais en France dans la plaine d'Aquitaine.

Les **yeux** du Harfang **ne roulent pas** dans leur orbite, ce qui oblige l'oiseau à tourner la tête pour regarder sur le côté.

Il avale ses petites proies tout entières. **Des sucs gastriques très puissants** dissolvent la chair tandis que les os, les dents, la fourrure et les plumes indigestes sont comprimés en **pelotes** que l'oiseau **régurgite** de 18 à 24 heures plus tard.

## RÉGIME ALIMENTAIRE...

Je suis carnivore, je chasse aussi bien le jour que la nuit des rongeurs, oiseaux et lemmings (*rongeurs voisin de la souris dans la région arctique : ce sont eux qui embêtent l'ours dans le dessin animé Grizzly*). Pour survivre, il faut que je mange 12 rongeurs par jour.

- JE CONSTITUE UN MAILLON IMPORTANT DANS LA CHAÎNE ALIMENTAIRE DE L'ÉCOSYSTÈME DE LA TOUNDRA -
- JE LIMITE NATURELLEMENT LES POPULATIONS DE RONGEURS DES RÉGIONS AGRICOLES-
- JE SUIS MENACÉ PAR LE CHANGEMENT CLIMATIQUE -

Espèce  
Vulnérable  
**CHASSE  
INTERDITE**