



Menu des Couleurs

du 6 au 12 janvier 2025



Lundi

Menu Alternatif

Salade de **pommes de terre BIO** rosa ⁽³⁸⁾

Pizza BIO au fromage de **Rives** ⁽³⁸⁾

Petits pois au jus

Yaourt

Pomme HVE de la Coccinelle ⁽³⁸⁾

Mardi

Macédoine

Blanquette de **poisson MSC** aux petits légumes

Semoule

Coulommiers

Orange

Alternatif : Blanquette de légumes

Mercredi

Salade de perles légumières

Haut de cuisse de poulet français

Haricots verts

Petit suisse nature

Compote

Alternatif : Omelette

Jeudi

Menu Salamandre

Salade d'endives

Saucisse **du Nord Isère** à la sauce Royale

Chou-fleur HVE de Jarcieu ⁽³⁸⁾ en béchamel

Fromage blanc à la vanille

Galette des Rois

Alternatif : Quenelles à la sauce tomate



Vendredi

Salade Verte

Bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾ en bourguignon

Coquillettes

Bleu doux **de l'Auvergne** ⁽⁴³⁾

Mandarine

Alternatif : Coquillettes sauce lentilles corail

Peut-être dégusté avec la salade verte.

Bon Appétit !

Quel Roi de France avait pris pour emblème la Salamandre ?



Alerte, je suis en voie de disparition : écrasée sur les routes, moins de zones humides, et mes larves sont mangées par les poissons introduits par l'homme.

Le département de **l'Isère** et la région **AURA** investissent pour ma protection. Roulez doucement sur les routes !

En savoir plus....

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.

Le Roi François 1^{er} avait comme devise « Je nourris le bon et j'éteins le mauvais ». Elle reflétait la légende de la salamandre qui pouvait éteindre le feu.



Menu des Couleurs

du 13 au 19 Janvier 2025



Lundi

Menu Alternatif

Betteraves
Chili sin carné
Riz
Yaourt à la châtaigne de chez Collet ⁽⁴²⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Mardi

Taboulé
Filet de poisson MSC meunière
Epinards en béchamel
Tomme de nos montagnes ⁽⁴³⁾
Compote
Alternatif : Pavé végétal

Mercredi

Menu Italien

Coleslaw
Tagliatelles de Saint Jean ⁽²⁶⁾
à la bolognaise boeuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Camembert
Crème dessert du Mont Aiguille ⁽³⁸⁾
Alternatif : Tagliatelles sauce aux légumes

Jeudi

Menu Montagnard

Salade verte
Tartiflette traditionnelle
aux pommes de terre HVE de Gillonnay ⁽³⁸⁾
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Orange
Alternatif : Tartiflette végétale

Vendredi

Salade de pépinettes
Sauté de volaille française aux herbes
Carottes HVE de St Prim ⁽³⁸⁾ braisées
Carré du Trièves HVE du Mont Aiguille ⁽³⁸⁾
Cake à la myrtille de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Alternatif : Boulettes au sarrasin et aux lentilles

Bon Appétit !





Menu des Couleurs

du 20 au 26 janvier 2025



Lundi

Alternatif Loup Gris

Salade de lentilles & ciboulette

Raviolis BIO aux champignons et à l'ail des ours ⁽²⁶⁾ en sauce grise

Yaourt nature **de chez Collet** ⁽⁴²⁾

& Copeaux de chocolat façon **Stracciatella**

À saupoudrer sur le yaourt.

Mardi

Menu Local AURA

Salade de **pommes de terre BIO** ⁽³⁸⁾ Piémontaise

Rôti de porc **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾ aux 2 moutardes

Courgettes HVE ⁽³⁸⁾ au fromage **d'Ardèche** ⁽⁰⁷⁾

Brique **d'Auvergne** ⁽⁴³⁾

Kiwi HVE de la Vallée du Rhône ⁽²⁶⁾

Alternatif : Omelette

Mercredi

Salade Vénitienne

Cordon bleu viande française

Brocolis en persillade

Yaourt HVE & Ishere du GAEC de la Belle Etoile ⁽³⁸⁾

Orange

Alternatif : Pané à la tomate et à la mozzarella

Jeudi

Carottes HVE ⁽³⁸⁾ râpées

Boulettes de bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾

Riz safrané

Saint Marcellin IGP ⁽³⁸⁾

Compote

Alternatif : Tomate farcie végétale

Vendredi

Menu Multicolore

Salade de chou rouge

Poisson label MSC aux céréales

Petits pois & carottes

Yaourt nature

Gâteau aux pralines **de l'Etape Gourmande**

Alternatif : Boulettes de blé

Que mange le loup ?
Connais-tu des contes
avec des loups célèbres ?

Un indice, je suis carnivore.



Bon Appétit !



Menu des Couleurs

du 27 janvier au 2 février 2025



Lundi

Salade Napoli
 Petit colin MSC à l'estragon
 Chou-fleur HVE de Jarcieu ⁽³⁸⁾ en béchamel
 Buchette
 Purée de Pommes HVE de la ferme des cerises ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Tarte au fromage

Mercredi

Menu Multicolore

Taboulé
 Steak haché du Nord Isère ⁽³⁸⁾ au jus
 Ratatouille du Chef
 Petit suisse
 Pomme BIO de la Coccinelle ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Pavé végétal

Mardi

Menu alternatif

Salade d'endives
 Murçon Matheysin de chez Motte viandes ⁽³⁸⁾
 Pommes de terre HVE ⁽³⁸⁾ en persillade
 Fromage blanc nature
 Flan au caramel
 Alternatif : Galettes de légumes

À trancher et à déguster trempé dans le fromage blanc.

Jeudi

Menu Alternatif

Salade de petits pois et de lentilles
 Quenelles à la sauce tomate & aux olives
 Haricots verts
 Tomme de Yenne ⁽⁷³⁾
 Kiwi HVE de la Vallée du Rhône ⁽²⁶⁾

Vendredi

Menu Serpent Vert



Salade Verte
 Nems à la volaille française
 Riz cantonais
 Yaourt à la framboise
 Cake BIO aux litchis de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
 Pain aux herbes de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
 Alternatif : Samoussas de légumes



Selon l'astrologie chinoise, le Serpent est le signe de la sagesse et de la maturité d'esprit.



Bon Appétit !



Connais-tu des noms de serpents et que mangent-ils ?

Un indice, je suis carnivore.





Menu des Couleurs

du 3 au 9 février 2025



Lundi

Menu Chandeleur

Betteraves

Crêpe bretonne garnie avec du Poulet français, de la béchamel & des champignons

Fromage râpé

Orange

Alternatif : Crêpe béchamel, fromage, champignons

Mercredi

Menu des Lumières

Salade de Pépinettes

Sauté de volaille française

Purée de **potimarron BIO** ⁽³⁸⁾

Tomme blanche **de chez Gérentes** ⁽⁴³⁾

Compote

Alternatif : Aiguillettes de blé & carottes

Mardi

Salade d'endives

Blanquette de **poisson label MSC**

Semoule

Fromage blanc **de chez Gérentes** ⁽⁴³⁾

Mousse au chocolat

Alternatif : Blanquette de légumes aux petits pois

Jeudi

Carottes HVE ⁽³⁸⁾ râpées

Croziflette BIO

Traditionnelle

Petit suisse nature

Pomme BIO de la Vallée du Rhône ⁽³⁸⁾

Alternatif : Croziflette végétale

Vendredi

Menu Alternatif

Taboulé

Oeufs brouillés

Epinards en béchamel

Coulommiers

Cake au pépites chocolat **Gourmand** ⁽³⁸⁾

Bon Appétit !





Menu des Couleurs

du 10 au 16 février 2025



Lundi

Macédoine
Moules au curry
Pennes
Tomme **du Châtelard** ⁽³⁸⁾
Kiwi HVE **de la Drôme** ⁽²⁶⁾
Alternatif : Pennes sauce aux lentilles corail

Mercredi

Menu Dauphinois
Coleslaw
Haut de cuisse de poulet français aux noix
Gratin **Dauphinois** ⁽³⁸⁾
Petit suisse nature
Liégeois au chocolat
Alternatif : Pavé végétal

Mardi

Salade de coeur de blé à la Provençale
Saucisse au fromage **de Savoie** ⁽³⁸⁾
Haricots verts
Fromage blanc nature
Purée de **Pommes HVE** de la ferme des cerises ⁽³⁸⁾
Alternatif : Omelette

Jeudi

Salade Verte
Bœuf **de chez Carrel** ⁽³⁸⁾ façon Stroganov
Carottes BIO braisées **de la Drôme** ⁽²⁶⁾
Saint Marcellin IGP ⁽³⁸⁾
Cake BIO nature **de l'Etape Gourmande** ⁽³⁸⁾
Alternatif : Feuilleté au fromage

Vendredi

Menu Alternatif Coeur Rose
Une histoire à 2, c'est toujours une petite
Salade de betteraves
Épicée comme le **Chili sin carne**
car je t'aime plus que le **Riz** et les petits pois.
Avec la douceur du **Yaourt à la framboise** ⁽⁴²⁾
Pour ma petite **Meringue Rose** ⁽³⁸⁾ craquante !
Pain à la tomate de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾

Bon Appétit !





Menu des Couleurs



du 17 au 23 février 2025

Lundi

Salade de **pommes de terre** & haricots verts

Filet de **poisson MSC** meunière

Potimarron BIO ⁽³⁸⁾ en béchamel

Fromage blanc **de chez Gérentes** ⁽⁴³⁾

Miel **de la plaine de la Bièvre** ⁽³⁸⁾

Alternatif : Crêpe au fromage

Mercredi

Salade de chou rouge

Jambon **français** braisé

Lentilles **de Thodore** ⁽³⁸⁾ à la dijonnaise

Yaourt **des 3 Hameaux** ⁽³⁸⁾

Orange

Alternatif : Pavé maraîcher

Mardi

Menu Alternatif

Carottes HVE ⁽³⁸⁾ râpées

Couscous de légumes

& Semoule

Tomme **de nos montagnes** ⁽⁴³⁾

Compote

Jeudi

Salade Napoli

Cordon bleu **viande française**

Ratatouille aux légumes **de notre région**

Fourme **d'Auvergne** ⁽⁴³⁾

Pomme BIO de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾

Alternatif : Falafels BIO de Sassenage

Vendredi

Menu d'Hiver

Salade Verte

Tartiflette **de Savoie**

aux **pommes de terre BIO de Thodore** ⁽³⁸⁾

Fromage blanc nature

Gâteau de Savoie **Gourmand** ⁽³⁸⁾

Alternatif : Tartiflette végétale

Bon Appétit !



JEUDI
9 JANVIER
2025

Longévité
20 ans

Taille
15 cm

Poids
30 g

SALAMANDRE
TACHETÉE
SALAMANDRE
TACHETÉE
SALAMANDRE
TACHETÉE



A m p h i b i e n
nocture on me trouve dans les forêts fraîches et humides et à proximité de points d'eau.

Menacée par la disparition des **zones humides**, **fragmentation des habitats**, **pollution** des eaux des sites de reproduction, mortalité sur les **axes routiers** et l'arrivée d'un **champignon pathogène** asiatique très contagieux.

En savoir plus...

QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Je me nourris d'insectes, lombrics, limaces, araignées, myriapodes. J'ai une démarche pataude et j'ai la particularité de pouvoir régénérer des parties perdues ou blessées de mon corps très rapidement et de me défendre par la sécrétion d'une neurotoxine, le samandarin. Mes prédateurs sont le hérisson et la couleuvre à collier.

- ESPÈCE PROTÉGÉE - MESURES PRÉVENTIVES PRISES EN ISÈRE ET RÉGION AURA -

Protégée
depuis
1976
Danger!!

LUNDI

20 janvier

2025

Longévité
16 ans

Taille
76 cm

Poids
38 kg

LOUP
GRIS
LOUP
GRIS
LOUP
GRIS
LOUP
GRIS



En décembre 2024, l'UE vient de **rérograder mon statut de protection**. Ce **nouveau recul écologique** pause la question :

Est-ce que l'homme peut réapprendre à coexister avec la faune sauvage ?

En rayons l'effondrement du vivant et de la biodiversité.

D'autres espèces comme l'ours, le lynx ou le cormoran risquent de connaître le même sort.

QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Le loup chasse seul ou en meute. Ces proies sont de tailles très diverses, allant de la souris au cerf, en passant par le chevreuil, le lièvre, le lapin, la marmotte, le renard, les oiseaux ou même les reptiles et batraciens.

- CANIS LUPUS LUPUS EST UNE ESPÈCE DE CANIDÉS REGROUPANT LES LOUPS, LES CHIENS ET LES DINGOS. ANIMAL SOCIAL VIVANT EN MEUTE -

Protégée
depuis
1982
Danger!!

VENDREDI

31 janvier

2025

Longévité
25 ans

Taille
90 cm

Poids
250 g

SERPENT VERT

SERPENT VERT

SERPENT VERT

SERPENT VERT

Les serpents m u e n t généralement deux à trois fois par an. Ils n'ont pas le sang froid, leur température varie avec celle de leur environnement.

En apprenant à les connaître, vous vous affranchirez de la peur des serpents et vous chercherez même à les protéger.

Ne confondez pas le serpent et l'orvet : l'orvet est un lézard sans pattes.

Seule la vipère a du venin, en cas de morsure, il faut se rendre calmement à l'hôpital.

QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

La couleuvre vipérine se nourrit principalement de proies aquatiques, essentiellement des poissons, mais aussi des amphibiens. La Vipère aspic mange des mulots, campagnols, musaraigne, taupe...mais aussi de lézards, petits oiseaux, et rarement des amphibiens.

- L'ENSEMBLE DES SERPENTS SONT PROTÉGÉS EN FRANCE -
- IL EST INTERDIT DE LES TUER, CAPTURER OU DÉRANGER -

Protégés
depuis
2021

Danger!!