



# Menu des Couleurs

Mercredis de mars 2025



12 mars

Menu Rond



Chou-rouge en vinaigrette  
Steak haché **de chez Convivial** <sup>(03)</sup>  
Petits pois au jus  
Petit suisse nature  
Pop-corn

Alternatif : Aiguillettes de blé

19 mars

Céleri en rémoulade  
Haut de cuisse de poulet **français** au jus  
Brocolis en béchamel  
Crème Anglaise &  
Brownie

Alternatif : Boulettes de blé

26 mars

Menu couleur Italie

Salade de **crozets BIO** <sup>(73)</sup>  
Pizza au fromage **de Rives** <sup>(38)</sup>  
Haricots verts  
Petit suisse aux fruits  
Orange

Buon appetito !





# Menu des Couleurs

📄 Mercredis d'avril 2025

2 avril

Menu Chocard à bec jaune

Céleri en rémoulade

Tartiflette

Pommes de terre HVE <sup>(38)</sup>

Yaourt nature

**Cake BIO** au citron de l'Etape Gourmande <sup>(38)</sup>

Alternatif : Tartiflette végétale



9 avril

Menu à l'envers

Fruit

**Carré du Trièves BIO** <sup>(38)</sup>

Cordon bleu

Purée de **potimarron HVE** <sup>(38)</sup>

Radis

Alternatif : Pavé végétal

16 avril

Menu artiste en cuisine

Salade d'endives

Saucisse **de chez Carrel** au jus <sup>(38)</sup>

Truffade **d'Eddie** 🍷

Cantal

Compote

Alternatif : Boulettes de sarrasin & lentilles



Bon Appétit !



La truffade est un plat à base de pommes de terre, ail et tome fraîche.

## MERCREDI

2 AVRIL

# 2025

Longévité  
23 ans

Taille  
36 cm

Poids  
180 g

# CHOCARD À BEC JAUNE



Appelés «choucas» par les montagnards, on le rencontre entre **1500 et 3900 m d'altitude** en Europe, Asie, Atlas marocain et plateau du Tibet.

Il possède un **vol acrobatique** et se sert beaucoup des ascendants thermiques pour économiser son énergie. Il passe la nuit en dortoir dans des cavités ou crevasses.

C'est un **oiseau très sociable**, qui se déplace en groupes. Peu farouche : il peut parfois **suivre les randonneurs** sur les sentiers de montagne, ou s'approcher des habitations s'il pense y **trouver de la nourriture**.

### QUEL EST MON RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Omnivore et opportuniste, il n'hésite pas à se rapprocher de l'humain pour récupérer sa nourriture : insectes, invertébrés, amphibiens, lézards, mammifères, oiseaux. Quand les proies se font rares en automne et en hiver, il devient plutôt végétarien (fruits, baies...), voire détritivore (déchets) si l'occasion se présente.

- LES PRÉDATEURS DES CHOCARDS SONT LE FAUCON PÈLERIN, L'AUTOUR DES PALOMBES, LE HIBOU GRAND-DUC.-

Espèce  
protégée  
en France

Danger!!

DU

14 au 20 avril

2025

9  
artistes

1  
devise

vous  
régaler



Saint-Etienne-de-Crossey



Gillonnay



Cantal



Ardeche



Trièves



Région parisienne



Bourg-d'Oisans



Séchilienne



Épinouze

Quand on aime, on ne compte pas !

De Yves qui travaille depuis les débuts chez Guillaud Traiteur à Alexis notre plus jeune cuisinier qui réalise de belles entrées...

L'ensemble de l'équipe vous fait vivre chaque jour leur passion.

A déguster sans modération lors de votre repas.

## PRÉSENTATION DE NOS ARTISTES

Laure est tombée dans le chaudron dès l'âge de 8 ans. Guillaume adore la cuisine et la culture asiatique. Yann aime les voyages et la plongée ainsi que les saveurs exotiques. Yves est féru de montagne, il partage son art culinaire local. Baptiste prend plaisir à cuisiner les plats montagnards. Alexis est toujours volontaire autant en accompagnant les salades que chez les pompiers. Eddie donne le tempo en cuisine et en musique. Lionel a beaucoup voyagé et apporte son expérience culinaire. Thao passionné de ski et de musique orchestre le pain et les pâtisseries à l'Etape Gourmande.

Bon  
Appétit !