



LA GAZETTE DE GUILLETTE

www.guillaud-traiteur.com

@guillaudtraiteur

@guillaud-traiteur

@guillaudtraiteur

ACTUALITÉS

▲ Anniversaire en mai

C'est la **journée mondiale des abeilles** et l'anniversaire de notre Guillette. Merci à nos abeilles, sans elles, pas de fruits et pas de légumes !



▲ Challenge mobilité

Le 4 juin les équipes de Guillaud Traiteur participent au Challenge de mobilité de la région Auvergne-Rhône-Alpes en adoptant des modes de transport tels que le covoiturage, le vélo ou la trottinette...



▲ Les repas froids

Il fait chaud et nous vous proposons des repas froids dans le but d'éviter de faire chauffer le four. Dégustez nos **recettes rafraîchissantes**.



Paul Arnaud - Ferme des Cerises à Bougé-Chambalud ⁽³⁸⁾

Sur nos menus du mois de juin, nous mettons en valeur les **Fruits et Légumes Frais** de nos producteurs locaux, en particulier :

1- LES LÉGUMES

- Les **salades** sont cultivées à Gières ⁽³⁸⁾
- Les **carottes** proviennent de Saint Prim ⁽³⁸⁾ ou de Parnans ⁽²⁶⁾.
- Les **courgettes** sont cultivées à Saint Prim ⁽³⁸⁾ et à Agnin ⁽³⁸⁾.
- Les **aubergines** poussent à Charmes-sur-Rhône ⁽⁰⁷⁾.
- Les **tomates cerises** sont issues de Ville-sous-Anjou ⁽³⁸⁾.
- Les **oignons** sont récoltés à Loriol-sur-Drôme ⁽²⁶⁾.

2- LES FRUITS

- Les **cerises** proviennent de Chanas.
 - Les **fraises** sont ramassées à Bougé-Chambalud.
 - Les **nectarines** sont issues de Saint-Rambert d'Albon.
 - Les **abricots et les pêches** sont cueillis dans la Vallée du Rhône.
- Dans le respect de la biodiversité et du bien-être de nos convives, nos producteurs pratiquent une **agriculture raisonnée** ou sont certifiés **HVE, Ishere, maregion ses terroirs** ou **BIO**.

Le Saviez-vous ?

La saison des fraises s'étend **d'avril à juin** ! et jusqu'à l'automne pour les remontantes.

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

Bien manger, c'est adopter une **alimentation variée et équilibrée**, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.

Cet équilibre nutritionnel ne s'établit pas sur un seul repas ou une seule journée, mais plutôt sur plusieurs jours, voire sur la semaine. C'est pourquoi il n'y a **ni d'aliment défendu, ni d'aliment miraculeux**. Donc, occasionnellement, un repas de fête peut être suivi de repas plus légers pour compenser.



Quiche-Epinards & oeufs brouillés-Fromage blanc-Compote

Les protéines animales ou végétales se trouvent dans la viande, le poisson, les oeufs, les légumineuses mais également dans les graines, les fruits à coque, les céréales...

Préconisations pour être en bonne santé :

- Eau à volonté
- Féculents à chaque repas
- Fruits et légumes au moins 5 portions par jour
- Produits laitiers 3 à 4 par jour
- Protéines 1 à 2 fois par jour
- Matières grasses à limiter
- Produits sucrés à limiter
- Sel à éliminer

Activité physique : au moins 30 mn par jour.

«Manger de saison, pourquoi c'est important ?»



Les fruits et légumes de saison sont **moins polluants et plus nutritifs** car ils sont locaux et ont plus de goût.

Manger de saison, ce n'est pas seulement un choix alimentaire, c'est un véritable **engagement pour la planète, votre santé et votre portefeuille**. En adoptant des gestes simples, comme privilégier les **circuits courts** et utiliser des produits **écoresponsables** au quotidien, vous contribuez à un **mode de vie plus durable**.

➤ En hiver, les légumes racines riches en minéraux ainsi que les agrumes pleins de vitamine C **renforcent votre système immunitaire**.

➤ En été, des légumes tels que les courgettes et les tomates vous apportent une **hydratation** grâce à leur contenu élevé en eau.

Alors, prêt à changer vos habitudes ?



Thème 2026/2027 «Le menu préféré de nos convives»



Merci aux nombreux participants !
Nous vous enverrons un **message 5 semaines avant la diffusion** de votre menu pour le reportage en cantine. Nous avons pris la liberté d'effectuer des **modifications** pour respecter les **contraintes** spécifiées :

- une composante **locale**
- un plat **adapté** à la restauration collective
- un menu **équilibré** sur le plan diététique.