

Février 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
			1 Magret de canard à l'orange Nouilles Légumes	2 Filet de carrelet – Sauce ciboulette – Pommes nature - Brocoli	3 Tranche de dinde au paprika Cornettes Salade	4 Escalope de porc pizaiola Pommes sautées Carottes Vichy	
5 Emincée de poulet au curry Riz Fruits	6 Rôti de bœuf à l'ancienne Pommes mousseline Haricots	7 Ragoût de porc aux carottes Pennes Laitue	8 Papet vaudois Salade	9 Filet de merlan pané Pommes nature Epinards	10 Emincé de veau aux champ. de Paris – Farfalles Tomates	11 Tajine d'agneau Couscous Salade	
12 Escalope de porc panée- Spaghetti sauce tomate Salade	13 Rôti de dinde à l'ananas Risotto Choux-fleurs	14 Tranche de bœuf flamande Pommes mousseline Petits pois carottes	15 Rôti de porc façon broche Pommes rôties Jardinière de légumes	16 Filet de cabillaud safrané Riz Salade	17 Steak de bœuf chasseur poivrade Macaroni Ratatouille	18 Lapin à la dijonnaise Polenta Brocoli	
19 Emincé de porc au lait de coco et curry vert – Nouilles Légumes	20 Gigot d'agneau provençale Gratin dauphinois Haricots	21 Cordon-bleu de poulet Spaghetti tomate Salade	22 Ragoût de bœuf aux oignons grelots – Pommes mousseline – Choux-r.	23 Filet de lieu-noir aux baies roses Pommes nature Salade	24 Emincé de canard aux sésames Riz Courgettes sautées	25 Rôti de veau aux herbes Spirales Tomates	
26 Cuisse de poulet rôtie Pommes sautées Petits pois	27 Hamburger de bœuf Farfalles Carottes persillées	28 Choucroute garnie					
		Mode d'emploi : Au micro-ondes : 4 min à 700 watt ou 3 min à 1000 watt Au four préchauffé : 20 min à 120 degrés			Ne pas enlever le film plastique avant la fin de la cuisson.		Garantie fraîcheur : 3 jours au frigo ou 3 mois au congélateur