

## Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
31	1 Emincé de porc au satay Riz Salade	2 Escalope de poulet à la moutarde – Spirales Haricots	3 Paupiette de bœuf Pommes mousseline Petits pois carottes	4 Gratin de poissons Pommes nature Salade	5 Cannellonis aux épinards Salade	6 Ragoût de veau marengo Polenta Tomate	
7 Cordon-bleu de poulet Spaghetti tomate Salade	8 Ragoût de bœuf vigneron Pommes mousseline Carottes persillées	9 Côtelette de porc au thym Cornettes Courgettes	10 Chicken nuggets Pommes country Légumes sautés	11 Filet de carrelet et crème de ciboulette – Riz Brocoli	12 Boulettes veggi sauce basquaise Spaghetti Salade	13 Emincé d'agneau aux abricots – Pommes rôties – Jard. de lég.	
14 Emincé de dinde au curry Riz Fruits	15 Rôti de porc aux herbes Farfalles Chou-fleur	16 Schübling grillé Rösti Macédoine de légumes	17 Emincé de bœuf au paprika Nouilles Choux rouges	18 Filet de cabillaud à l'échalote Pommes nature Salade	19 Rôti de veau aux champignons Spirales Tomate	20 Choucroute garnie	
21 Emincé de poulet à la provençale Macaronis Carottes vichy	22 Escalope de porc panée Spaghettis tomate Salade	23 Bouilli de bœuf Pommes nature Légumes	24 Gigot d'agneau rôti Gratin dauphinois Haricots	25 Filet de lieu-noir – Sauce safranée – Riz Epinards	26 Médallions de porc à la crème Nouilles Salade	27 Saucisse à rôtir à l'oignon – Rösti Endives	
28 Ragoût de porc mexicain Cornettes Brocoli	29 Rôti de bœuf à l'ancienne Polenta Petits pois carottes	30 Escalope de dinde à l'estragon Risotto Salade	31 Papet vaudois				
		<b>Mode d'emploi :</b> Au micro-ondes : 4 min à 700 watt ou 3 min à 1000 watt Au four préchauffé : 20 min à 120 degrés			<b>Ne pas enlever le film plastique avant la fin de la cuisson.</b>		<b>Garantie fraîcheur :</b> 3 jours au frigo ou 3 mois au congélateur