

Janvier 2020						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	31	1 Côtelette de porc à la moutarde – Pennes Courgettes	2 Emincé de canard aux aïelles Riz Légumes sautés	3 Filet de truite saumoné safrané Pommes nature Salade	4 Tajine d'agneau aux légumes hivernaux Taboulé	5 Steak de veau haché – Sauce au poivre – Macaroni Haricots
6 Emincé de poulet au curry Riz Salade	7 Ragoût de porc à l'irlandaise Cornettes	8 Rôti de bœuf vigneron Pommes mousseline Petits pois carottes	9 Escalope de dinde panée Nouilles tomatées Salade	10 Filet de lieu-noir à l'aneth Pommes nature Epinards	11 Spaghetti bolognaise Salade	12 Emincé de veau zürichoïse Rösti Laitue braisée
13 Escalope de porc forestière Spirales – Jardinière de légumes	14 Cordon-bleu de poulet Pommes rissolées Brocolis	15 Emincé de bœuf au paprika Nouilles Carottes	16 Papet vaudois	17 Filet de merlan pané Pommes nature Salade	18 Emincé de dinde à l'ananas Riz Choux-fleurs	19 Rôti d'agneau provençal – Gratin de pommes-de-terre Haricots
20 Escalope de poulet au citron Farfalles Petits pois	21 Potée de bœuf aux lentilles Pommes lyonnaises	22 Rôti de porc paysan Pennes Choux-rouge	23 Tranche charcutière grillée Sauce Marsala – Rösti Salade	24 Filet de cabillaud au curry Riz Brocolis	25 Lapin à la dijonnaise Polenta Jardinière de légumes	26 Rôti de veau aux herbes Cornettes Courgettes
27 Tranche de bœuf à la flamande Pommes mousseline Carottes Vichy	28 Choucroute garnie	29 Piccata de poulet Spaghetti tomate Salade	30 Chili con carne Riz Salade	31 Filet de carrelet à la crème de tomate – Pommes nature - Epinards		
		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	