

JANVIER 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 (NOR) Saumon poché au vin blanc Riz Haricots verts	2 (CH) Rôti haché au romarin Pâtes Tomate
3 (HG) Brochette de dinde au citron Couscous Choux-fleur gratiné	4 (CH) Escalope de porc gratiné Rösti Petits pois	5 (BEL) Ragoût de lapin Polenta Colrave	6 (CH) Spaghetti carbonara Salade mêlée	7 (AN) Filet de cabillaud provençal Riz Ratatouille	8 (CH) Saucisse de veau aux oignons Pommes sautées Côtes de bettes	9 (THAI) Emincé de poulet à la crème Pâtes à l'huile d'olive Tomate
10 (CH) Steak haché de veau à la moutarde - Spätzlis Brocolis	11 (CH) Emincé de bœuf Stroganoff Pommes grenailles Choux rouges braisés	12 (CH) Tranche de porc aux champ. Riz sauvage Carottes	13 (PL) Tranche de volaille panée Pommes Wedges Chou-fleur aux herbes	14 (AN) Poisson gratiné à l'italienne Lentilles Epinards en branche	15 (CH) Lasagne bolognaise Salade verte	16 (CH) Papet vaudois
17 (BEL) Emincé de cheval provençal Riz aux légumes	18 (CH) Choucroute garnie Pommes nature	19 (CH) Cuisse de poulet basquaise Gnocchis Carottes Vichy	20 (CH) Cordon-bleu de porc Pommes rissolées Ratatouille	21 (ISL) Filet d'omble grillé Boulgour - Macédoine de légumes	22 (CH) Steak haché de bœuf au poivre vert – Pâtes Pois mange-tout	23 (CH) Jambon à l'os Gratin dauphinois Haricots verts
24 (CH) Sauté de porc au paprika Riz créole Brocolis vapeur	25 (CH) Paupiette de bœuf braisé Pâtes Jardinière de légumes	26 (HG) Escalope de volaille grillée Galette de rösti Epinards	27 (CH) Saucisse à rôtir de porc aux oignons - Nouilles Gratin de colrave	28 (KZ) Filet de sandre grillé au beurre blanc – Pommes nat. Epinards en branche	29 (CH) Tortellini ricotta épinards Salade mêlée	30 (NZ) Boulettes d'agneau épicé Pommes purée Duo de carottes
31 (CH) Rôti de porc au romarin Spätzlis Chou-fleur		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 SANS LE COUVERCLE			ATTENTION Il faut ouvrir le couvercle avant de mettre le plat au micro-ondes.	Garantie fraîcheur : 2 jours au frigo ou 3 mois au congélateur