

Maï 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Emincé de bœuf espagnol – Spirales Courgettes au thym	2 Magret de canard au balsamique Riz Légumes sautés	3 Filet de truite saumoné crème de ciboulette – Pommes nature – Salade	4 Escalope de porc à la moutarde Farfalles Ratatouille	5 Gigot d'agneau provençal Gratin daupinois Haricots
6 Escalope de poulet panée Spaghetti tomate Salade	7 Saucisse de veau sauce aux oignons – Rösti Poêlée de légumes	8 Emincé de porc aux petits légumes - Nouilles Tomate	9 Ragoût de bœuf bourguignon Purée Petits pois carottes	10 Filet de merlan safrané Riz Salade	11 Chicken nuggets Pommes country Brocolis	12 Rôti de veau aux herbes – Cornettes Laitue
13 Côtelette de porc charcutière Pommes rôties Choux fleurs	14 Emincé de poulet au curry – Riz Salade	15 Bouilli de bœuf Pommes nature Légumes	16 Rôti de porc aux pruneaux Macaroni Carottes vichy	17 Filet de carrelet au citron Pommes nature Epinards	18 Tendron de veau braisé Risotto Jardinière de légumes	19 Spaghetti bolognaise Salade
20 Boulettes de porc aigre-doux Riz Haricots	21 Rôti de dinde au paprika – Nouilles Salade	22 Choucroute garnie	23 Emincé de bœuf sauce soja Pennes Carottes persillées	24 Filet de cabillaud basquaise Pommes nature Salade	25 Piccata de poulet Spirales Brocolis	26 Tajine d'agneau Couscous
27 Escalope de porc panée Pommes sautées Tomate	28 Emincé de poulet aux champ. Cornettes Salade	29 Rôti de bœuf à l'ancienne Purée Petits pois carottes	30 Saucisse à rôtir de porc Rösti Choux fleurs	31 Filet de lieu-noir au curry Riz Salade		
		<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> 2 jours au frigo ou 3 mois au congélateur