

Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Filet de truite saumoné grillé Riz Salade	2 Côtelette de porc à la moutarde Nouilles Tomates	3 Papet vaudois
4 Emincé de poulet au curry Riz Fruits	5 Carbonnade de bœuf Pommes mousseline Petits pois carottes	6 Rôti de porc au thym Spirales Broccoli	7 Saucisse de veau rôtie Rösti Jardinière de légumes	8 Filet de merlan sauce citron Pommes nature Epinards	9 Chicken nuggets Country cuts Choux fleurs	10 Spaghetti bolognaise Salade
11 Sauté de porc au caramel Riz Légumes du jour	12 Escalope de dinde panée Spaghetti tomate Salade	13 Rôti de bœuf haché – sauce champ. Pommes rôties Choux rouges	14 Magret de canard au poivre Farfalles Fenouil	15 Filet de carrelet grenobloise Pommes nature Salade	16 Escalope de poulet sce Stroganoff Cornettes Carottes vichy	17 Ragoût d'agneau aux petits légumes Couscous
18 Tranche charcutière grillée Pommes lyonnaises Haricots	19 Cordon-bleu de porc Macaroni Salade	20 Emincé de poulet asiatique Riz Courgettes sautées	21 Ragoût de bœuf bourguignon Pommes mousseline Petits pois	22 Filet de cabillaud à l'aneth Pommes nature Broccoli	23 Rouleaux de printemps Nouilles sautées aux légumes	24 Ragoût de volaille au vin Pommes nature Légumes du jour
25 Emincé de cheval au poivre vert Polenta Tomate	26 Cuisse de poulet basquaise Pommes rissolées Salade	27 Rôti de porc aux pruneaux Nouilles Jardinière de légumes	28 Saucisson Gratin dauphinois Lentilles moutardées	29 Filet de lieu-noir au curry Riz Salade	30 Rôti de veau roulé aux herbes Pennes Carottes persillées	31 Gigot d'agneau safrané Gallettes de pdt Haricots
		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