

Novembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Filet de carrelet à la neuchâteloise – Riz Salade	2 Escalope de porc aux champignons–Nouilles Brocolis	3 Emincé de veau à l'oriental - Pommes nature – Jardinière de légumes
4 Tranche de dinde au curry Macaroni Salade	5 Ragoût de bœuf aux légumes Pommes mousseline	6 Côtelette de porc aux herbes Pennes Courgettes sautées	7 Emincé de cerf chasseur Spätzli Choux rouges	8 Filet de lieu-noir pané Pommes nature Epinards	9 Emincé de poulet aux sésames Cornettes Salade	10 Gigot d'agneau à la provençal Gratin dauphinois Haricots
11 Magret de canard à l'orange Spirales Petits pois carottes	12 Escalope de poulet panée Pommes rissolées Légumes sautés	13 Emincé de bœuf stroganoff Nouilles Tomate	14 Rôti de porc suédois Pommes sautées Choux-fleurs	15 Filet de merlan à l'aneth Riz Salade	16 Papet vaudois	17 Blanquette de veau Farfalles Brocolis
18 Emincé de poulet au lait de coco et curcuma – Riz Salade	19 Cordon-bleu de porc Spaghetti tomates Carottes	20 Saucisson aux lentilles et moutarde Pommes nature Salade	21 Rôti de bœuf à l'ancienne Nouilles Choux de Bruxelles	22 Filet de cabillaud meunière Pommes nature Epinards	23 Macaroni montagnard Salade mêlée	24 Ragoût d'agneau aux raisins Polenta Haricots
25 Steak de bœuf haché barbecue Farfalles Salade	26 Rôti de dinde à l'ananas Risotto Petits pois carottes	27 Escalope de porc panée Spirales Ratatouille	28 Tranche de bœuf flamande Pommes mousseline Fenouil	29 Filet de truite saumoné – Sauce tartare – Riz Salade	30 Jarret de porc braisé Pommes rôties Choux pommes	
		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 : 2 jours au frigo ou 3 mois au congélateur