

## Octobre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Côtelette de porc aux champ. Cornettes Chou-fleur	2 Trio de chipolatas – Sauce curry – Pommes rissolées - Salade	3 Emincé de canard au poivre vert Nouilles Carottes	4 Filet de truite saumoné sauce ciboulette – Riz Epinards	5 Tranche de bœuf braisée Pommes mousseline Haricots	6 Emincé de cerf chasseur Spätzli Choux-rouges
7 Endives au jambon Pommes nature Salade	8 Emincé de poulet au curry Riz Fruits	9 Ragoût de bœuf bourguignon Ecrasé de pommes-de-terre – PPC	10 Escalope de porc panée Spaghetti tomate Salade	11 Filet de merlan sauce tartare Pommes nature Brocolis	12 Rôti de dinde à la moutarde Spirales Tomates grillées	13 Jarret de porc à la gremolata Pommes sautées Laitue aux lardons
14 Gigot d'agneau provençal Polenta Haricots	15 Emincé de bœuf chinois Risotto safrané Légumes sautés	16 Cordon-bleu de poulet Pommes country Salade	17 Civet de cerf grand-mère Nouilles Choux de Bruxelles	18 Filet de cabillaud au vin blanc Riz Salade	19 Piccata de porc Spaghetti tomate Courgettes au thym	20 Rôti de veau au Calvados Rösti Carotte vichy
21 Tranche de poulet aigre-doux Macaroni Choux frisés	22 Rôti de porc façon broche Pommes sautées Jardinière de légumes	23 Paupiette de bœuf Farfalles Poireau	24 Emincé de sanglier à la corse Spätzli Choux-rouges	25 Gratin de poisson tomate Riz Salade	26 Tendron de veau braisé Polenta Potée de légumes	27 Ragoût de porc aux champignons de Paris – Nouilles Chou-fleur
28 Rôti haché de cheval – Sauce aux herbes – Rösti Haricots	29 Jambon au miel Gratin dauphinois Légumes	30 Emincé de poulet basquaise Cornettes Salade	31 Rôti de bœuf vigneron Pommes mousseline Carottes persillées			
		<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	