






Lundi 27 octobre	Mardi 28 octobre <i>Les saveurs d'automne</i>	Jeudi 30 octobre <i>Voyage en Inde</i>	Vendredi 31 octobre
Tomate cerise GRTA Farfalle sauce napolitaine Fromage râpé Panaché de légumes GRTA Fruit frais Baguette mi blanche maison GRTA (Suisse)	Salade de chou GRTA Filet de poulet rôti (France) Chutney mangue aux épices d'hiver <b>(New)</b> Mousseline de pommes de terre au lait GRTA Quartier de courge GRTA au four Yogourt nature (vrac) Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Carottes râpées GRTA Curry de Paneer bio Riz jasmin Compote pomme cardamome (Sucrée à 2% de sucre de canne bio) Pain artisan maison GRTA (Suisse)	 Hamburger (Buns (suisse) maison à la farine GRTA, (Bœuf : Suisse), sauce relish, tomate GRTA, salade mêlée bio GRTA, fromage, pommes de terre sautées GRTA) Fruit frais
Le chutney est une sauce, souvent aigre-douce, servie en accompagnement de mets caractéristiques de la cuisine indienne, de la cuisine pakistanaise et de la cuisine sud-africaine. (Wikipédia) Chutney mangue et épices : badiane, clou de girofle, cannelle, gingembre...			
Lundi 3 novembre	Mardi 4 novembre <i>Voyage en Italie</i>	Jeudi 6 novembre	Vendredi 7 novembre
Salade de maïs Emincé de poulet (France) à l'orange <b>(New)</b> Riz blanc Rave GRTA au miel et thym <b>(New)</b> Fruit frais Pain maïs maison (Suisse) avec farine blé GRTA	Concombre Fusilli sauce brocolis au citron <b>(New)</b> Fromage râpé Carottes GRTA Crème dessert Pain Tessinois maison GRTA (Suisse)	 Salade de chou chinois Saumon (Norvège) Teriyaki Pommes de terre GRTA vapeur Wok de légumes Yogourt Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Soupe de carotte GRTA et patate douce <b>(New)</b> Boulettes d'agneau-bœuf (Suisse) Sauce tomate Semoule Chou romanesco Fruit frais Pain BIS maison GRTA (Suisse)
Les quatre ou six éléments et l'entaille en longueur caractérisent le pain tessinois. Le pain tessinois est un pain clair à base de farine blanche ou mi-blanche. Il se distingue par ses quatre ou six miches, ainsi que par une entaille dans le sens de la longueur. La mie a une structure particulièrement fine. Ce pain ne se coupe pas au couteau, il se rompt à la main. (painsuisse.ch)			
Lundi 10 novembre <i>Voyage au Vietnam</i>	Mardi 11 novembre <i>Tournée en Louisiane</i>	Jeudi 13 novembre <i>Voyage en Amérique centrale</i>	Vendredi 14 novembre
Betterave cuite GRTA  Thit Kho Tiêu / Porc (Suisse) au caramel Cœur de blé Carottes GRTA Yogourt vanille Torsade céréales maison GRTA (Suisse)	Salade de céleri GRTA Jambalaya de poulet (France) <b>(New)</b> Courge GRTA Fruit frais Pain Artisan maison GRTA (Suisse)	Tex mex de boeuf (Bœuf (Suisse) avec maïs et haricots rouges BIO, Barquette de blé (Espagne), salsa Pico de Gallo maison <b>(New)</b> , mêlée GRTA, carottes GRTA, pommes de terre sautées GRTA) Fruit frais	Tomate Penne pesto rosso Fromage râpé Curry de chou-fleur GRTA aux graines de moutarde <b>(New)</b> Yogourts assortis Torsade blanche maison GRTA (Suisse)
La Nouvelle-Orléans est la plus grande ville de l'État de Louisiane, aux États-Unis. Elle est le berceau du Jazz. Foyer de la musique afro-américaine, elle voit émerger de nombreux artistes de blues, de jazz, comme Louis Armstrong. Sa cuisine, riche en saveurs et en épices est issue d'un héritage colonial important. A la croisée de la culture africaine, française, espagnole et créole. Ce soir écoutez un morceau de jazz...			

**New = Nouvelle recette. Merci pour vos retours** 😊 😞

**Bio / GRTA :** Les menus sont établis 1 mois à l'avance. Il est difficile de prévoir les récoltes. Nous vous signalerons si changement.

**Fruit frais :** Dénomination afin de laisser à notre primeur le choix de proposer les fruits de saisons mûrs. Il est difficile de prévoir les récoltes et la qualité gustative.