Automne 1			Fruits/ légumes	Laitiers	viande	Condiments	Poisson	Autres
Lundi	Midi	Quiche courge	1kg courge choix	100 g de crème fraîche légère		pâte feuilletée		https://www.cuisineaz.com/recettes/quiche-au-potimarron-43166.aspx
			1 épi ma!is			2 oeufs		
	Soir	Soupe tomate -p	200gr poivrons rouges					
			gingembre frais					
			400gr tomates					
mardi	Midi	Nouilles légumes	1courgette			Nouilles		sauce soja
			2 oignons					
			Pousses soja					
			1 carotte					
	Soir	Soupe de petits p	500gr petits pois surgelés					
		pois TM						
Mercredi	Midi	Pates pesto	tomates	mozza		pesto		
	Soir	Salade	épinards	chèvre	poulet	riz sauvage		Vinaigrette Moutarde - Erable
			patate douce					
			pommes2					
Jeudi	Midi	Tatin carottes	500gr carottes	fromage				
			2 oignons					
	Soir	Soupe oignons T	500gr oignons	gruyere				
		oeuf à la coque						
Vendredi	Midi	Pâtes épinards				Pates	saumon fumé	Epinards congelés
	Soir	Soupe carotte	500g de carrotte	250 ml lait de coco				
		coco	quelques oignons					
Samedi	Midi	Riz	Haricots		poulet pané	sauce aigre douce		
		poulet pané	oignons					
	Soir	gratin	Butternut	mozza	chorizo			
Dimanche	Midi	Croque Mr	Tomate	fromage	jambon			pain
	Soir	Pizza figues	Figues	Ricotta	lardons	roquette		farine
			oignon					levure