

Automne 2			Fruits/ légumes	Laitiers	viande	Condiments	Poisson	Autres	
Lundi	Midi	Chili végété	tomates			maïs Red beans		riz	
	Soir	Frittata épinards champi	oignons 115gr champignons Baby spinach 50g	60 ml lait		6 oeufs			4pers
mardi	Midi	pizza automne	200 gr courge 150 gr champign	40gr parmesan 150gr mozza	2 saucisses porc			pâte pizza TM Levure fraiche	
	Soir	Velout panais ce TM	500g panais 200g cerfeuil tubéreux	200g creme liquide					
Mercredi	Midi		Choucroute pdt		saucisse				
	Soir	Soupe Courge TM	400gr chair potiron 10gr gingembre 100gr pdt						
Jeudi	Midi	Nasi goreng						Nasi goreng Surgelé	
	Soir	Viande	patates douces légume au choix		Viande au choix			Röstis	
Vendredi	Midi	Quiche	épinards pomme oignons	Chèvre crème fraîche		oeufs pâte brisée		Miel	
	Soir	Poke Bowl	concombre radis chou Avocat				Saumon	Riz	
Samedi	Midi	Poulet four Chou curry	carottes oignons Pdt grenaille		poulet			Restes chou	
	Soir	Chicons gratin	chicons 4	lait beurre	jambon				
Dimanche	Midi	Filet Mignon en c	persil Champignons		Filet mignon			moutarde pâte feuilletée	
	Soir	Soupe maïs TM	2 oignons			oeufs coque 800g maïs		pain	