

| Automne 3 | | | Fruits/ légumes | Laitiers | viande | Condiments | Poisson | Autres | | |
|-----------|------|---------------------------------|---|------------------------------------|--------------------|------------------------|------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| Lundi | Midi | Salade | Roquette oignons rouges patate douce Betrave | feta | | Quinoa | | | | |
| | Soir | Soupe oignon oeuf à la coque | 500gr oignons | Gruyère | | oeufs | | pain | | |
| mardi | Midi | Spaghettis de courgette | Courgette oignons carottes | Gruyère | haché mélangé | sauce tomate-basilique | | | | |
| | Soir | Soupe chicons TM | chicons oranges à jus 270g pdt 60g oignon | 240g lait | | | | 400gr jus orange huile colza | 4p | |
| Mercredi | Midi | Salade endame | 400gr papaye 1 oignon nouveau | | | | | 500gr endame su huile sésame vinaigre de riz | Recette Migros | |
| | Soir | Crumble butternu | Butternut | Buche chèvre beurre Parmesan | | | noisettes | | | recette Camille Bavarde |
| Jeudi | Midi | Ravioles fraiches | | | | | | Ravioles fraiches | | |
| | Soir | purée pdt & marrons | pdt bolets | lait beurre | lard | | | marrons surgelés | recette Migros | |
| Vendredi | Midi | Wraps mais | capres | filadelphia | | thon conserve mais | | wraps | | |
| | Soir | Cabillaud curry | ail gingembre oignon | | 500 g de cabillaud | tomates conserv riz | | Crème de coco | recette Camille Bavarde | |
| Samedi | Midi | salade liège | pdt haricots oignons | | lardons | | | | | |
| | Soir | Fondue | ail | from fondue | | | | pain vin blanc | | |
| Dimanche | Midi | Burger maison | Tomate avocat salade | Gruyère | Steacks hachés | pains burger | | | | |
| | Soir | Velouté champig TM | 100g oignons 500g champignons Paris | crème fraîche épaisse | | | bouillon légumes | | | |