



29.09 au 03.10

|                 | matin                  | Fruits & Légumes de saison | après-midi              |
|-----------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>LUNDI</b>    |                        | poires                     | Jambon-Fromage          |
|                 | Galettes de riz        | prunes                     | Pain                    |
|                 |                        | brocolis                   |                         |
| <b>MARDI</b>    |                        | pommes                     | Pain                    |
|                 | Pain                   | tomates cerises            | Miel                    |
|                 |                        | concombres                 |                         |
| <b>MERCREDI</b> |                        | pruneaux                   |                         |
|                 | Biscuits secs          | bananes                    |                         |
|                 |                        | choux-fleurs               |                         |
| <b>JEUDI</b>    |                        | raisins                    | Pain de seigle/épautre  |
|                 | Pain de seigle/épautre | poires                     | Fromage blanc/Faisselle |
|                 |                        | avocats                    |                         |
| <b>VENDREDI</b> |                        | oranges                    | Petit beurre            |
|                 | Pain                   | pommes                     | Lait                    |
|                 |                        | fenouil                    |                         |



06.10 au 10.10

|                 | matin              | Fruits & Légumes de saison | après-midi          |
|-----------------|--------------------|----------------------------|---------------------|
| <b>LUNDI</b>    |                    | pommes                     |                     |
|                 | châtaignes         | prunes                     | châtaignes          |
|                 |                    | carottes                   |                     |
| <b>MARDI</b>    |                    | raisins                    | pommes de terre     |
|                 | pommes de terre    | maïs                       | Maquereau à l'huile |
|                 |                    | cornichons                 |                     |
| <b>MERCREDI</b> |                    | poires                     |                     |
|                 | Biscuits secs      | framboises                 |                     |
|                 |                    | radis                      |                     |
| <b>JEUDI</b>    |                    | betteraves                 | Galettes de riz     |
|                 | Galettes de riz    | pommes                     | Fromage             |
|                 |                    | pruneaux                   |                     |
| <b>VENDREDI</b> |                    | bananes                    |                     |
|                 | Petit pain au lait | poires                     | Petit pain au lait  |
|                 |                    | courgettes                 | Chocolat            |

13.10 au 17.10

|          | matin           | Fruits & Légumes de saison | après-midi        |
|----------|-----------------|----------------------------|-------------------|
| LUNDI    |                 | poires                     | Corn flakes       |
|          | Biscuits secs   | oranges                    | Lait              |
|          |                 | petits pois                |                   |
| MARDI    |                 | raisins                    | Tresse            |
|          | Tresse          | clementines                | Confiture-Cénovis |
|          |                 | radis                      |                   |
| MERCREDI |                 | pruneaux                   |                   |
|          | Pain suédois    | bananes                    |                   |
|          |                 | carottes                   |                   |
| JEUDI    |                 | pommes                     | Pain toast        |
|          | Pain toast      | kiwis                      | Fromage/gruyère   |
|          |                 | courges                    |                   |
| VENDREDI |                 | raisins                    |                   |
|          | Galettes de riz | maïs                       | Galettes de riz   |
|          |                 | brocolis                   | au chocolat       |

27.10 au 31.10

|                 | matin           | Fruits & Légumes de saison | après-midi          |
|-----------------|-----------------|----------------------------|---------------------|
| <b>LUNDI</b>    | Galettes de riz | pommes                     | Galettes de riz     |
|                 |                 | clementines                | Maquereau à l'huile |
|                 |                 | fenouil                    |                     |
| <b>MARDI</b>    |                 | poires                     | Pain                |
|                 | Pain            | pamplemousse               | Miel-Cénovis        |
|                 |                 | courgettes                 |                     |
| <b>MERCREDI</b> |                 | mandarines                 |                     |
|                 | Biscuits secs   | coings                     |                     |
|                 |                 | endives                    |                     |
| <b>JEUDI</b>    |                 | kakis                      | Pain suédois        |
|                 | Oeufs           | pruneaux                   | Œufs                |
|                 |                 | cornichons                 |                     |
| <b>VENDREDI</b> |                 | tomates cerises            | Tresse              |
|                 | Tresse          | pommes                     | Mangues séchées     |
|                 |                 | brocolis                   | Pruneaux séchés     |