

MERCREDI LE 12 AOÛT :

BŒUF HACHÉ AUX LÉGUMES : bœuf, oignons, carottes, céleris, vin blanc, bouillon de poulet, sel, assaisonnements.

Contient:

RIZ AU CURCUMA: riz, curcuma, sel, poivre.

Contient :

GALETTE AUX BANANES : Farine, sucre, bananes, crème sûre, margarine, œufs, bicarbonate de soude.

Contient: blé, produits laitiers, soya, œufs.

MUFFIN AUX FRUITS : Farine, fruits (fraises, mûres, bleuets, canneberges, framboises), sucre, yogourt, huile de canola, œufs, poudre à pâte, sel, bicarbonate de soude, vanille.

Contient: blé, produits laitiers, œufs.

JEUDI LE 13 AOÛT:

POULET ET LÉGUMES SAUTÉS SAUCE SUCRÉE SALÉE : Poulet, poivrons (verts et rouges), pois mange-tout, oignons, bouillon de poulet, sauce soya, sauce hoisin, sirop d'érable, sel, assaisonnements.

Contient: soya, blé.

COUSCOUS AUX FINES HERBES : couscous, huile végétale, sel, fines herbes, poivre.

Contient: blé.

COMPOTE DE FRUITS :

PAIN DE BLÉ ET CONFITURE DE CHIA: fruits, sirop d'érable, chia

Contient: blé, soya.

VENDREDI LE 14 AOÛT :

QUICHE AUX BROCOLIS ET CHEDDAR : Fonds de croûte, œufs, lait, crème, brocolis, fromage, sel, poivre.

Contient : blé, soya, œufs, produits laitiers.

CAROTTES ET MAÏS : carottes, maïs, sel, poivre.

Contient:

GALETTE AUX CAROTTES: Farine, sucre, carottes, yogourt, son, margarine, œufs, bicarbonate de soude, cannelle.

Contient : blé, produits laitiers, soya, œufs.

PAIN NAAN ET HUMMUS MAISON:

Contient : pois chiches, Pain naan : Contient : blé, lait. Peut contenir : œufs, graines de sésame, soya.

LUNDI LE 17 AOÛT :

PÂTES AUX SAUCISSES ITALIENNES : Scooby doo, saucisses italiennes douces (porc, chapelure), bouillon de poulet, oignons, épinards, tomates, sauces tomates, parmesan, ail, sel, poivre.

Contient: blé, produits laitiers.

YOGOURT EN TUBE:

Contient : produits laitiers.

MUFFIN AUX FRUITS : Farine, fruits (fraises, mûres, bleuets, canneberges, framboises), sucre, yogourt, huile de canola, œufs, poudre à pâte, sel, bicarbonate de soude, vanille.

Contient: blé, produits laitiers, œufs.

MARDI LE 18 AOÛT :

RIZ MEXICAIN VÉGÉ AU FROMAGE : Riz (bouillon de légumes), maïs, poivrons, oignons, haricots rouges, salsa, coriandre, cumin, chili, sel, poivre. Fromage cheddar.

Contient : haricots rouges, soya, produits laitiers (fromage).

BISCUIT GINGEMBRE: Farine, sucre, margarine, œufs, mélasse, bicarbonate de soude, gingembre, cannelle, clou de girofle, sel.

Contient: produits laitiers, œufs, soya, blé.

BAGUEL ET CONFITURE:

Contient : Blé, œuf, sésame, soya (baguel).

MERCREDI LE 19 AOÛT :

BŒUF ET LENTILLES AUX LÉGUMES DU JARDIN : Bœuf, légumes (panais, haricots, oignons), lentilles, sel, poivre, assaisonnements.

Contient: lentilles.

POMMES DE TERRE EN QUARTIER:

Contient : soya.

BISCUIT FROMAGE À LA CRÈME : Farine, sucre, fromage à la crème, brisures de chocolat, margarine, œufs, bicarbonate de soude.

Contient: blé, produits laitiers, soya, œufs.

PAIN AUX RAISINS ET BEURRE DE FRUITS :

Contient: blé, soya, produits laitiers peut contenir : sésame.