

MERCREDI LE 7 OCTOBRE :

PÂTÉ MEXICAIN : Pâte brisée, bœuf, céleri, poivrons, oignons, relish (moutarde), ketchup, sauce tomates, sauce chili, assaisonnements au chili, sel, assaisonnements. Fromage cheddar.

Contient: blé, produits laitiers, moutarde. Peut contenir soya.

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

Contient :

GALETTE À LA NOIX DE COCO : Avoine, cassonade, farine, noix de coco, œufs, margarine, vanille, poudre à pâte, sel, bicarbonate de soude.

Contient : blé, produits laitiers, œufs.

COMPOTE ET CRUMBLE :

Contient : blé, produits laitiers, œufs, soya.

JEUDI LE 8 OCTOBRE:

BOULETTE DE PORC SAUCE AUX POMMES : Boulettes (porc, œufs, chapelure, lait, ail, sel, assaisonnement), sauce (jus de pommes, pommes, oignons, base de poulet, sirop d'érable, vinaigre de cidre de pommes, sel, poivre).

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

RIZ AUX LÉGUMES : riz, carottes, haricots, pois verts, huile olive, sel, poivre.

Contient:

COMPOTE DE FRUITS :

Contient :

MUFFIN À L'AVOINE : Farine, sirop d'érable, lait, avoine, cassonade, huile végétale, œufs, poudre à pâte, bicarbonate de soude.

Contient : blé, produits laitiers, œufs.

VENDREDI LE 9 OCTOBRE :

GRATIN DE MACARONI À LA VIANDE (SANS VIANDE) : Macaroni, protéines végétales, légumes (poivrons, céleris, carottes), sauce tomates, crème de tomates, tomates, ail, sel, assaisonnement. Mozzarella.

Contient : blé, soya. Produits laitiers (mozzarella seulement)

CARRÉ AUX FRUITS: Farine, avoine, margarine, cassonade, sirop d'érable, garniture de bleuets (dattes, sucre, purée de pomme, amidon de maïs).

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

PAIN DE BLÉ ET CONFITURE DE CHIA: bleuets, fraises, sirop d'érable, graines de chia

Contient : blé, soya.

LUNDI LE 12 OCTOBRE :

FERMÉ

MARDI LE 13 OCTOBRE :

CASSEROLE DE POULET À LA PORTUGAISE : Poulet, pois chiches, pommes de terre, patates douces, carottes, navets, panais, oignons, tomates, bouillon de poulet, vin blanc, amidon de maïs, jus de citron, sel, assaisonnements.

Contient: pois chiches.

GALETTE À LA MÉLASSE : Farine, mélasse, margarine, cassonade, lait, œufs, poudre à pâte, sel, gingembre.

Contient: blé, produits laitiers, œufs, soya.

YOGOURT ET SOCIAL THÉ :

Contient : produits laitiers, blé, soya.

MERCREDI LE 14 OCTOBRE :

MAFALDA SAUCE BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE : Mafalda, sauce tomates, tomates, protéines végétales hydrolysées, crème de tomates, carottes, céleri, oignons, ail, fines herbes, sel, assaisonnements.

Contient: blé, soya.

YOGOURT :

Contient : produits laitiers.

PAIN AUX BANANES : Farine, farine de blé, bananes, lait, cassonade, huile, œufs, vinaigre, poudre à pâte, bicarbonate de soude, vanille.

Contient : Blé, produits laitiers, œufs.