



Liste des ingrédients du 1 au 7 décembre 2022

JEUDI LE 1 DÉCEMBRE :

Veau aux sept légumes : Veau, bœuf, tomates, carottes, pommes de terre, oignons, pois verts, céleris, poivrons, maïs, bouillon de légumes (soya), sel, assaisonnements.

Galette aux bananes : Farine, bananes, sucre, huile végétale, œufs, poudre à pâte, sel, bicarbonate de soude.

Œuf cuit dur et craquelins (blé, soya peut contenir des graines de sésame).

VENDREDI LE 2 DÉCEMBRE :

Méli-mélo jambon et pois chiches : Jambon, brocolis, poivrons, champignons, pois verts, pois-chiches, poireaux, demi-glace (produits laitiers, soya), sel, assaisonnements.

Couscous au curcuma : couscous, huile de canola, curcuma, sel, poivre.

Galette à la citrouille : Farine, purée de citrouille, sucre, margarine de soya (lactosérum), œufs, poudre à pâte, cannelle, muscade, sel.

Galette de riz et compote.

LUNDI LE 5 DÉCEMBRE :

Casserole de choux : Bœuf haché, choux, riz, cocktail de légumes, carottes, oignons, base de légumes (soya), sel, poivre.

Galette au yogourt : Farine, cassonade, sucre, yogourt, margarine de soya, œufs, poudre à pâte, vanille, sel.

Yogourt et crumble (avoine, cheerios multi-grains (orge), graines citrouilles, graines de tournesol, sirop érable, cassonade, huile de canola, canneberges, chocolat (soya, produits laitiers), all-bran, noix de coco, lentille, margarine de soya (lactosérum), œufs, cannelle, muscade.

MARDI LE 6 DÉCEMBRE :

Tartelette au thon : Pâte brisée (gluten), thon, œufs, crème, fromage, oignons, persil, sel, poivre.

Carottes : carottes, sel, assaisonnements.

Galette à la noix de coco : Avoine, cassonade, farine, noix de coco, œufs, margarine de soya (lactosérum), vanille, poudre à pâte, bicarbonate de soude.

Muffin à l'avoine : Farine, sirop érable, lait, cassonade, avoine, huile de canola, œufs, poudre à pâte, bicarbonate de soude.

MERCREDI 7 DÉCEMBRE :

Fusillis sauce végé : Fusillis, sauce tomates, lentilles, tomates, légumes (carottes, céleris, oignons), sel, assaisonnements.

Yogourt :

Pain de blé (blé, peut contenir graines de sésame, lait), et beurre de pommes (pommes, margarine de soya (lactosérum), sirop érable, cassonade).