



## Liste des ingrédients du 29 novembre au 6 décembre

### MERCREDI LE 29 NOVEMBRE:

**REPAS PRINCIPAL :** Chili : bœuf, tomates, maïs, haricots rouges, carottes, oignons, céleris, base de bœuf, cumin, chili, paprika, coriandre, origan, ail, sel, poivre.

*Contient : légumineuses, soya.*

Pain de blé

*Contient : blé, soya.*

**DESSERT :** Galette à la crème sûre : Farine, sucre, crème sûre, margarine, œufs, bicarbonate de soude.

*Contient : blé, produits laitiers, œufs, soya.*

**COLLATION PM :** Yogourt et céréales

*Contient : produits laitiers.*

### JEUDI LE 30 NOVEMBRE:

**REPAS PRINCIPAL :** Méli-mélo jambon et pois chiches: jambon, brocolis, poivrons, champignons, pois chiches, poireaux, sel, poivre.

*Contient : pois chiches.*

Riz au curcuma : Riz, bouillon de poulet, curcuma, sel, poivre.

*Contient :*

**DESSERT :** Biscuit au gingembre : Farine, sucre, margarine, mélasse, œufs, bicarbonate de soude, gingembre, cannelle, sel, clou de girofle.

*Contient : Blé, soya, produits laitiers, œufs.*

**COLLATION PM :** Galette de riz et compote

*Contient: soya.*

### VENDREDI LE 1 DÉCEMBRE :

**REPAS PRINCIPAL :** Poisson au lait de coco et au curry : Filet de sole, lait de coco, pois chiches, carottes, courges, poivrons, cari, gingembre, ail, sel, poivre.

*Contient : poisson, légumineuse.*

Farfalles aux légumes : Farfalles, poivrons rouges, carottes, céleris, huile olive, sel, poivre, persil.

*Contient : blé.*

**DESSERT** : Compote de fruits

**COLLATION PM** : Carré aux fruits : Farine, avoine, margarine, sirop érable, garniture de bleuets.  
*Contient : blé, produits laitiers, soya peut contenir moutarde.*

**LUNDI LE 4 DÉCEMBRE:**

**REPAS PRINCIPAL** : Veau haché aux sept légumes : Veau, sauce tomates, tomates, carottes, navets, oignons, pois verts, céleris, poireaux, pommes de terre, vin blanc, base de poulet, sel, poivre.

*Contient :*

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

*Contient : blé, œufs.*

**COLLATION PM** : Pomme et fromage

*Contient : produits laitiers.*

**MARDI LE 5 DÉCEMBRE:**

**REPAS PRINCIPAL** : Tartelette au thon : Pâte brisée, thon, œufs, crème, fromage, oignons, persil, sel, poivre.

*Contient : blé, soya, œufs, produits laitiers, poisson.*

Carottes : carottes, base de légumes, sel, poivre, persil.

*Contient : soya.*

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

*Contient : blé, produits laitiers, œufs, soya.*

**COLLATION PM** : Muffin à l'avoine : Farine, sirop érable, lait, gruau, cassonade, huile végétale, œufs, poudre à pâte, bicarbonate de soude.

*Contient : blé, produits laitiers, œufs.*

**MERCREDI LE 6 DÉCEMBRE:**

**REPAS PRINCIPAL :** Fusillis sauce végété : sauce tomates, lentilles, tomates, carottes, céleris, oignons, poivrons, base de poulet, vin blanc, sucre, ail, sel, poivre, fines herbes.

*Contient : blé, lentilles.*

**DESSERT :** Yogourt :

*Contient: produits laitiers.*

**COLLATION PM :** Pain de blé et beurre de pommes.

*Contient : blé, soya, produits laitiers.*