



**SCOUTS
GUIDES**
DE FRANCE



FRAT 2026 - Liste ingrédients et allergènes

Petit-déjeuner

Lait

Chocolat

Café

Thé

Jus d'orange

Pain :

Ingrédients : Farine de blé T65 Label Rouge issue de blé CRC, eau, levain maison (eau, farine de blé meule de pierre T110*, farine de seigle T170*), levure, sel. * issue de l'agriculture biologique

Allergènes : Blé, Seigle, peut contenir des traces de graines de sésame, des fruits à coques (noix), d'œuf et des produits laitiers

Beurre : Doux et Demi-sel

Confiture abricot

Ingrédients : sucre, abricots, sirop de glucose-fructose, eau, gélifiant : pectines de fruits, acidifiant : acide citrique.

Confiture fraise

Ingrédients : sucre, fraises, sirop de glucose-fructose, eau, gélifiant : pectines de fruits, acidifiant : acide citrique.





Samedi déjeuner

Salade de riz

INGRÉDIENTS : Ingrédients : Riz long étuvé réhydraté de qualité supérieure (46%), tomates (11%), THON Listao à l'huile appertisé (7%) (THON (6,5%), huile de tournesol, eau, sel), eau, maïs doux, petits pois doux (4,5%), olives noires saumurées en rondelle (4%) (olives, eau, sel, stabilisant : gluconate ferreux), poivrons rouges (3,5%), huile de colza, vinaigre d'alcool, huile d'olive vierge extra, basilic (0,5%), MOUTARDE de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel), sel, arôme naturel de poivre.

Allergènes : Fabriqué dans un atelier utilisant également : gluten, céleri, crustacé, lait, mollusque, œuf, soja, fruits à coque.

Chili con Carne

Ingrédients : Haricots rouges cuit (haricots rouges, sel, arôme naturel) 36%, viande de bœuf assaisonnée (viande de bœuf 20%, eau, sel, amidon transformé, dextrose, poivre blanc), eau, pulpe de tomates au jus (tomates, jus de tomates) 10%, poivrons rouges 10%, oignons 3%, huile d'olive vierge, amidon transformé, sel, tomate en poudre, cumin, paprika, piment fort. Traces éventuelles : lait, gluten, oeuf, poisson, moutarde, soja, céleri, sésame, mollusque, fruit à coque, crustacé

Allergènes présents, selon R1169/2011 Aucun allergène

Yaourt Nature sucré

Pain farine Label rouge

Ingrédients : Farine de blé T65 Label Rouge issue de blé CRC, eau, levain maison (eau, farine de blé meule de pierre T110*, farine de seigle T170*), levure, sel. * issue de l'agriculture biologique

Allergènes : Blé, Seigle, peut contenir des traces de graines de sésame, des fruits à coques (noix), d'œuf et des produits laitiers

Banane

Samedi goûter

Cookies :

Ingrédients : Farine de BLÉ (GLUTEN), sucre, pépites de chocolat au lait 21% (sucre LAIT entier en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao, émulsifiant : lécithine de SOJA, arôme naturel de vanille), OEUFs, margarine [huiles et graisses végétales raffinées (palme, colza), eau, émulsifiants : lécithines, mono et diglycérides d'acides gras (colza, tournesol); sel, sucre, acidifiant : acide citrique, arôme naturel, colorant : bêta-carotène], huile de colza, poudre à lever : carbonate acide de sodium, sirop de sucre inverti, sel, sirop de candi

Allergènes : Gluten, soja, œufs, peut contenir des traces de fruits à coque



Samedi Diner

Pâté de campagne

Ingrédients : Gras de porc, foie de porc 25%, eau, couenne de porc, sel, épaule de porc*, farine de blé, vin blanc, protéines de lait, oignons en poudre, épices, ail en poudre.

Allergène : Céréales contenant du gluten

Risotto parmesan & champignons

Ingrédients : Crème 29%, eau, riz 19%, champignons de Paris 10%, Parmesan (Parmigiano Reggiano AOP) 4%, échalotes 4%, arômes naturels (dont OEUF), sel, jus de citron concentré, épaississants : E 415, E 412, piment fort.

Traces éventuelles : gluten, poisson, moutarde, soja, céleri, sésame, mollusque, fruit à coque, crustacé.

Allergènes présents, selon R1169/2011 Laits et dérivés y compris lactose, oeufs et produits à base d'oeufs

St Paulin

Version détaillée : Lait pasteurisé de vache (Origine : France) (98,26%), sel (1,7%), enzyme coagulante (0,032%), chlorure de calcium (0,02%), ferments (0,013%), colorant de croûte E160b(ii) (traces), conservateur de croûte : E235 (traces).

Allergènes : Lait et produits à base de lait (y compris le lactose et les protéines de lait)

Crème Mt Blanc Chocolat

Ingrédients : lait entier et lait écrémé (80,1%) sucre chocolat (2,2%) (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre, émulsifiant : lécithine de SOJA, arôme) cacao maigre en poudre (SOJA) épaississants : E 1442 (amidon transformé), E 407 (carraghénanes) perméat de petit LAIT (lactosérum) en poudre amidon

Allergènes : Lait et dérivés y compris lactose (AM) Soja et dérivés (AY)

Langue de chat

Ingrédients : farine de blé, sucre, graisse de palme, lactose, arôme, sel, dextrose, protéines de lait, blanc d'œufs en poudre, poudres à lever (carbonates de sodium, diphosphates).

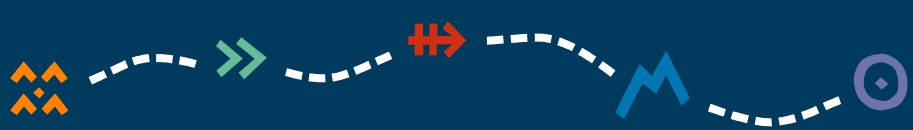
Peut contenir des traces de fruits à coques

Allergènes : Œufs, Lait, Céréales contenant du gluten

Pain farine Label rouge

Ingrédients : Farine de blé T65 Label Rouge issue de blé CRC, eau, levain maison (eau, farine de blé meule de pierre T110*, farine de seigle T170*), levure, sel. * issue de l'agriculture biologique

Allergènes : Blé, Seigle, peut contenir des traces de graines de sésame, des fruits à coques (noix), d'œuf et des produits laitiers



Dimanche déjeuner

Carottes râpées

Ingrédients : Carottes 81%, eau, huile de colza, vinaigre d'alcool, sucre, sel, jus de citron de Sicile 0,6%, MOUTARDE de Dijon, arôme naturel de citron (BLE), amidon de pomme de terre, antioxydant : acide ascorbique, épaississants : gomme de xanthane et gomme de guar, purée d'ail, arôme naturel de poivre.

Allergènes : Fabriqué dans un atelier utilisant également : céleri, œuf, lait, poisson, crustacé, soja, fruits à coque.

Aiguillette de poulet sauce normande

Ingrédients : Aiguillette de poulet 48%, eau, CREME 15%, champignon de Paris 13%, amidon transformé, arômes naturels, Calvados 1% (sel, arôme naturel poivre), sel, extrait de vin blanc distillé, jus de citron concentré, épaississant : E415, épice. Traces éventuelles : lait, gluten,

œuf, poisson, moutarde, soja, céleri, sésame, mollusque, fruit à coque, crustacé.

Allergènes présents, selon R1169/2011 Lait et dérivés y compris lactose

Pomme de terre

Camembert

Ingrédients : lait de vache pasteurisé, sel, ferments lactiques et d'affinage.

Allergènes : Lait et dérivés.

Tarte Citron

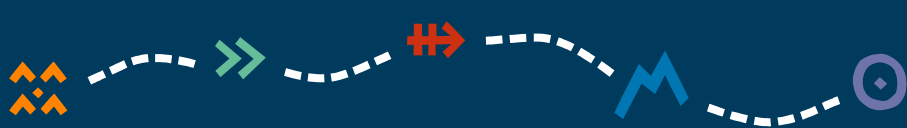
Ingrédients : Sucre ; œufs issus de poules élevées au sol 15,7% ; jus de citron reconstitué 15,2% ; farine de blé ; lait écrémé reconstitué ; graisse végétale de palme ; eau ; huile végétale de tournesol ; amidon modifié de maïs ; amidon modifié de pomme de terre ; poudre à lever : diphosphates (E450), carbonates de sodium (E500) ; sel ; gélifiant : pectines (E440).

Allergènes Gluten, lait, œufs, peut contenir des traces de fruits à coque, soja

Pain farine Label rouge

Ingrédients : Farine de blé T65 Label Rouge issue de blé CRC, eau, levain maison (eau, farine de blé meule de pierre T110*, farine de seigle T170*), levure, sel. * issue de l'agriculture biologique

Allergènes : Blé, Seigle, peut contenir des traces de graines de sésame, des fruits à coques (noix), d'œuf et des produits laitiers



Dimanche goûter

Pain au chocolat

Ingrédients : Farine de blé, matière grasse de palme, chocolat 13% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithines, arôme naturel vanille), eau, sucre, levain (eau, farines de blé et de seigle, levures), œufs entiers* 2.3%, levure, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras (origine végétale), stéaroyl-2lactylate de sodium (origine végétale) : sel, poudre de lait écrémé, gluten de blé, farine de germes de caroube, conservateur : acide sorbique, antioxydant : acide ascorbique, épaississant : farine de graines de caroube. *Issus de poules élevées au sol. Traces éventuelles de soja et de sésame.

Allergènes : Œufs, Lait, Céréales contenant du gluten, seigle, blé

Pomme Chouquette

Dimanche diner

Tomates croque au sel

Pomme de terre

Allergènes : peut contenir des traces de gluten ou de soja

Boulettes de bœuf

Ingrédients : Préparation a base de viande de bœuf assaisonnée (viande bovine 29%, protéines de SOJA réhydratées, eau, gras de bovin, chapelure (farine de BLÉ, sel), poudre de tomate, arômes, plante aromatique, sel) (dont SOJA, BLÉ) 62%, eau, pulpe de tomates au jus (tomates, jus de tomates) 10%, oignons, double concentré de tomates 1%, huile d'olive vierge, CÉLERI 0.9%, carottes 0.9%, amidon transformé, ail, sel, zeste de citron 0.2%, paprika, zeste d'orange 0.1%, herbes de Provence (romarin, thym, basilic, marjolaine), poivre. Traces éventuelles : lait, GLUTEN, oeuf, poisson, moutarde, soja, CÉLERI, sésame, mollusque, fruit à coque, crustacé.

Allergènes : Soja et produits à base de soja, Céréales contenant du gluten, Céleri et dérivés

Semoule

Ingrédients : Eau, semoule de blé dur 46%, huile de Colza, raisin sec (raisin, huile de coton), sel, épice. Traces éventuelles de lait et de soja.

Allergène : Céréales contenant du gluten

Tomme blanche

Ingrédients : Lait biologique pasteurisé de vache (Origine : France) (98,26%), sel (1,7%), enzyme coagulante (0,032%), chlorure de calcium (0,02%), ferments (0,013%).

Allergènes : lait.



Crème Mt Blanc Vanille

Ingrédients : lait entier (82,8%), sucre, lait écrémé concentré ou en poudre, épaississants (amidon transformé, carraghénanes), perméat de petit lait (lactosérum) en poudre, amidon, arôme (lait), colorant (bê-tacarotène). Lait : Origine France

Allergènes : Lait et dérivés y compris lactose (AM)

Spéculos

Ingrédients : farine de blé, sucre, huiles végétales (palme, colza), sirop de sucre candi, poudre à lever (carbonate acide de sodium), sel, cannelle.

Allergènes : Gluten, peut contenir des traces de lait

Pain farine Label rouge

Ingrédients : Farine de blé T65 Label Rouge issue de blé CRC, eau, levain maison (eau, farine de blé meule de pierre T110*, farine de seigle T170*), levure, sel. * issue de l'agriculture biologique

Allergènes : Blé, Seigle, peut contenir des traces de graines de sésame, des fruits à coques (noix), d'œuf et des produits laitiers

Lundi déjeuner

Coleslaw

Ingrédients : Chou blanc 43%, carottes 31%, eau, huile de colza, sucre liquide, vinaigre d'alcool, œuf entier pasteurisé salé, moutarde de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel), sel, amidon modifié, épaississants : gomme de xanthane, gomme de guar, antioxydant : acide ascorbique, arôme naturel de poivre.

Traces éventuelles : Gluten, fruits à coques, soja, lait, céleri, poisson, crustacé, mollusques.

Farfalles

Ingrédients : Pate farfalle cuite (eau, pates farfalles (semoule de BLE dur, eau) 44%). Traces éventuelles de lait. Pourcentages exprimés sur le total de la recette.

Allergènes présents, selon R1169/2011 Céréales contenant du gluten

Sauce bolognaise

Ingrédients : Eau, viande de bœuf 23%, pulpe de tomates au jus (tomates, jus de tomates) 7%, oignons, tomate en poudre 3%, carottes, ail, huile d'olive vierge 2%, basilic 1%, amidon transformé, sel, sucre, arôme naturel, poivre blanc. Traces éventuelles : lait, gluten, œuf, poisson, moutarde, soja, céleri, sésame, mollusque, fruit à coque, crustacé.

Allergènes présents, selon R1169/2011 Aucun allergène



Gouda

Ingrédients : lait pasteurisé de vache (Origine : France) (98,4%), sel (1,5 à 1,6%), enzyme coagulante (0,03%), chlorure de calcium (0,015%), ferments (0,013%).

Allergènes : lait

Compote de pommes

Ingrédients : Pomme 97%, sucre, antioxydant : acide ascorbique.

Petit beurre

Ingrédients : Farine de blé, sucre, beurre, lait écrémé en poudre, sel, poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium), correcteur d'acidité (acide citrique), arôme. 73 g de farine de blé, 21 g de sucre, 13 g de beurre et 1 g de sel sont utilisés pour 100 g de produit fini. Peut contenir œuf et sésame

Allergènes : lait céréales contenant du gluten

Pain farine Label rouge

Ingrédients : Farine de blé T65 Label Rouge issue de blé CRC, eau, levain maison (eau, farine de blé meule de pierre T110*, farine de seigle T170*), levure, sel. * issue de l'agriculture biologique

Allergènes : Blé, Seigle, peut contenir des traces de graines de sésame, des fruits à coques (noix), d'œuf et des produits laitiers

Lundi goûter

Biscuits fourrés gout chocolat

Ingrédients : Céréales [farine de froment (33%), céréales complètes (15.1%) (farine complète de froment (15 %), farine complète de seigle, farine complète d'orge)] - sucre – matières grasses végétales (palme, palmiste, colza) – cacao maigre (4.7%) – amidons (blé) – sirop de glucose - poudres à lever : carbonates d'ammonium et de sodium – sel - lait écrémé en poudre - perméat de lactosérum en poudre (lait)– émulsifiant : lécithines de tournesol - arômes. Peut contenir des traces de fruits à coque et de soja.

Allergènes : froment, orge, seigle, blé, lait

Lundi diner — Pour les groupes concernés uniquement

Saladière individuelle :

Mexicana :

Thon listao 22%, haricots rouges précuits 18%, maïs 12%, poivrons rouges 11%, haricots verts, eau, carottes, oignons, vinaigre, huile de tournesol, concentré de tomate, sel, arômes, arômes de fumée, amidon transformé de maïs, épaississant : gomme guar.



Saladière niçoise

Thon listao 22%, pommes de terre 20%, tomates cerises 13%, haricots verts 13%, olives noires 8%, oignons, huile d'olive vierge extra, poivrons rouges, eau, vinaigre de Xérès, sel, arômes, basilic, herbes de Provence.

Saladière parisienne

Eau, thon listao 22%, pommes de terre 14%, carottes 10%, champignons 9%, huile de tournesol, haricots verts, vinaigre, MOUTARDE de Dijon (eau, graine de moutarde, vinaigre, sel), sel, arômes naturels, persil, amidons transformés de maïs, épaississants : gomme guar et gomme xanthane.

Allergène : poisson, moutarde

Pâté de volaille

Ingrédients : Foie de poulet 30% (origine : UE), eau, viande de poulet 15% (origine : France), graisse de canard, graisse de poule et poulet, lait, farine de blé, sel, oignons, protéines de lait, épices.

Allergènes : Lait, Céréales contenant du gluten

Vache qui Rit

Ingrédients : lait écrémé réhydraté (origine : France), fromages, beurre, protéines de lait, sel de fonte : polyphosphates, phosphate tricalcique, concentré des minéraux du lait, concentré lactique laitier, vitamine D.

Allergènes : Lait et produits laitiers (y compris lactose)

Pomme Gala