

LISTE D'ÉPICERIE

_____ jeunes _____ adultes	Qté / personne	Qté/patro. X	Qté/Unité X	Nbre de repas	Quantité à acheter	En mains
Barres tendres (Excursion)	1					
Biscuits	40 gr					
Breuv - Bouillon de boeuf	15 ml / 2					
Breuv - Bouillon de poulet	15 ml / 2					
Breuv - Café moulu	30 gr / 4 / repas					
Breuv - Enveloppes chocolat	1 env					
Breuv - Thé	1 sachet / 2					
Céréales	75gr					
Cond - Cannelle						
Cond - Ketchup	15 ml / portion					
Cond - Moutarde	15 ml /portion					
Cond - Poivre						
Cond - Sel						
Cond - Vinaigrette salade	15 ml / portion					
Cons – Fèves au lard						
Cons - Fruits	160 ml					
Cons - Légumes	100 ml					
Cons - Ragoût	300 ml					
Cons - Thon	1 moy / 4					
Crème (Pain doré)	250 ml / 4					
Dess - Carrés de Rice Crispies	2					

Dess – Muffins (Costco)	1/2					
Dess - Pain-gâteau						
Dess - Petits gâteaux	1					
Dess - Pudding	1 bte pour 4					
Dess - Salade de fruits	160 ml					
Dess - Tarte						
Div – contenants aluminium						
Div - Allumettes						
Div - Bonbonnes de propane						
Div - Chiffons J						
Div - Contenants de rangement						
Div - Eau de javel						
Div - Gants caoutchouc						
Div - Laine d’acier frisée						
Div - Papier d’aluminium						
Div - Papier de toilette						
Div - Papier mouchoir						
Div - S.O.S.						
Div - Sacs blancs						
Div - Sacs verts						
Div - Saran Wrap						
Div - Savon à vaisselle						
Divers - Scottowels						
Div - Vim						

Div - Zip Loc						
Farine (Mélange à crêpes)	Selon recette					
Fromage blanc	50 gr					
Fromage en tranches (Accom)	1					
Fruits - Melon d'eau						
Fruits – Oranges	1					
Fruits - Pommes	1					
Fruits - Bananes						
Fruits - Prunes						
Fruits secs						
Garn - Beurre d'arachides	15 ml / portion					
Garn - Beurre de caramel	15 ml / portion					
Garn - Cassonade	15 ml / portion					
Garn - Confiture de fraise	15 ml / portion					
Garn - Sirop	15 ml / portion					
Grign - Chips	20 gr					
Grign - Guimauve						
Grign - Mr Freeze	1					
Grign - Pop corn						
Gruau	1 sachet					
Hamburger Helper	2 bte / 4 pers					
Huile (Pour crêpe)						
Jus - En boîte	300 ml					
Jus - En cristaux	Voir recette					

Jus - Pomme (Litre)	300 ml				
Jus - Raisin (Litre)	300 ml				
Lait – Déjeuners et souper	150 ml				
Lait - Pain doré	1.5 tasse / 4 pers 375 ml				
Lait - Crêpe	Selon recette				
Lég - Carottes (Acc)	1				
Lég - Carottes (Souper Campeur)	.5				
Lég - Céleri	1 branche / 2 per				
Lég - Concombre	1 / 3 pers				
Lég - Laitue (acc)	.5 / 4 pers				
Lég - Oignons	1 / 5 pers				
Lég - Patates (Campeur)	.5				
Liq - Pepsi	350 ml				
Liq - Seven-Up	350 ml				
Macaroni	90gr				
Margarine	15 ml				
Nouilles (Mélange pour thon)	100 gr				
Oeufs - Déjeuners	2				
Oeufs - Pain doré	3 / 4 pers				
Pain à sous-marin (hamburger)	1.5 (8")				
Pain bagels	1				
Pain hot-dog	2.5				
Pain pita	1				
Pain tranché - Déjeuner	2.5		15 ml / portion		

Pain tranché - Doré (Épais)	3					
Pain tranché - Repas	1					
Pain tranché - Sandwiches	5 tranches					
Sauce tomates - Macaroni	125 ml					
Sauce viande - Spaghetti	150 ml					
Soupe	Selon recette					
Spaghetti	100gr / pers					
Sucre blanc						
Viande - Baloney	100 à 125 gr					
Viande - Boeuf haché (du campeur)	100gr					
Viande – Bœuf haché	100 à 125 gr					
Viande – Bœuf haché (Hamb Helper)	100 gr					
Viande - Jambon à déjeuner	1.5					
Viande - Jambon en tranches	100 gr					
Viande - Poulet	100 à 125 gr					
Viande - Salami	6 tranches					
Viande - Saucisses à hot dog	2.5					

Note : Les quantités indiquées ont été calculées pour des jeunes de 12 à 14 ans. Elles peuvent varier selon l'appétit des jeunes de votre unité. Cependant, cela donne une idée des quantités nécessaires et de la façon de les calculer. Les produits sont regroupés pour faciliter les achats à l'épicerie