



Groupe **Commensal** Inc.
3737 boulevard Grande-Allée, Boisbriand
J7H 1M6, QC



Numéro du produit/ Product number: 6000230

Code CUP/ CUP code unité: 776239005245

Code CUP/ CUP code caisse: 10776239005242

Nom du produit/ Product name: Couscous légumes / Vegetable couscous

Format/ Size: 12 X 260 g

Description du produit/ Product description:

Notre savoureux couscous aux légumes est mijoté à partir de légumes du potager et de pois chiches et est rehaussé d'une pointe de cayenne. Il ne contient aucun gras trans, est une source élevée de fibres et une bonne source de fer.

Our delicious vegetable couscous is a blend of simmered vegetables and chickpeas, complemented by a tomato sauce, served with couscous. It contains no trans fat, is high in fibre and rich in iron.

Durée de vie/ Shelf life:

365 jours / days

Entreposage/ Storage:

Réfrigéré/ Réfrigerated
(0-4 °C)

Congelé/ Frozen
(≤ -18°C)

Température ambiante/
Room temperature



Liste d'ingrédients/ Ingredient listing:

Eau, tomates (tomates, purée de tomates), semoule de blé, pois chiches, rutabaga, carotte, courgette, courge musquée, chou vert, oignon, huile de canola, sel, épices, piment jalapeno, gomme xanthane.

Water, tomatoes (tomatoes, tomato puree), wheat semolina, chick peas, rutabaga, carrot, zucchini, butternut squash, green cabbage, onion, canola oil, salt, spices, jalapeno pepper, xanthan gum.

Valeurs nutritives/ Nutrition facts : **Allergènes/ Allergens :**

Valeur nutritive Nutrition Facts Par portion (260 g) / Per serving (260 g)	Composant	Contient/ contains	peut contenir/ may contain
Teneur % valeur quotidienne Amount % Daily Value	Arachides/ Peanuts		
Calories / Calories 320	Noix/ Nuts		X
Lipides / Fat 6 g 10 %	Graines de sésame/ sesame seeds		X
saturés / Saturated 0,5 g 3 %	Lait et dérivés/ milk and derivated		X
+ trans / Trans 0 g	Œufs/ eggs		X
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	Poisson/ fish		
Sodium / Sodium 660 mg 28 %	Fruits de mer/ Seafood		
Glucides / Carbohydrate 54 g 18 %	Soja/ soy		X
Fibres / Fibre 8 g 33 %	Blé/ wheat	X	X
Sucres / Sugars 8 g	Moutarde/ Mustard		X
Protéines / Protein 10 g	Gluten/ gluten	X (blé/ wheat)	
Vitamine A / Vitamin A 25 %	Sulfites/ sulphites		
Vitamine C / Vitamin C 0 %			
Calcium / Calcium 6 %			
Fer / Iron 15 %			



Groupe **Commensal** Inc.
3737 boulevard Grande-Allée, Boisbriand
J7H 1M6, QC

Lot:

1^{ère} ligne : Date *meilleur avant*.

2^e ligne : code lot : XX- XXXX-XXXX

Description du code lot :

(XX-0000-0000)= Identité du produit fini - Product identity.

(00-X000-0000) = Dernier chiffre de l'année d'emballage – last number of packing year.

(00-0XXX-0000) = Jour julien d'emballage – julien day date of packing.

(00-0000-XXXX) = Heure d'emballage – Time of packing.

Caractéristiques microbiologiques/ Microbiological characteristics

Compte total/ total viable count. Max. 1.0×10^6

E.coli Max. 1.0×10^2

S.aureus. Max. 1.0×10^4

Emballage/ packaging :

Tous les matériels utilisés sont de grade alimentaire, approuvé par l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

All packaging materials used are food grade, approved by Canadian Food inspection Agency.

Mode de cuisson/ Cooking mode :

Micro-ondes/ microwave :

Soulever 2 coins de la pellicule. Chauffer à puissance élevée 4-5 minutes. Laisser reposer 1 minute.
Lift 2 corners of film. Cook on high for 4-5 minutes. Let stand 1 minute.

Cusinière/ stove-top:

Retirer la pellicule. Mettre la plaque à cuisson. Chauffer 35-40 minutes à 180°C (350°F).
Remove film. Place dish on a baking sheet. Heat at 180°C (350°F) for 35-40 minutes. Let stand 2 minutes.

Mise à jour le : 05 décembre 2016

Par : Catherine Marquis