



september 2017 menu

Real Food Lunch Club

	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday
lunch	4 Labour Day	5 garbanzo bean tajine couscous veggie rainbow mini organic lemon cookies	6 jerk chicken v: red pepper quiche brown rice samurai carrot salad	7 beef bolognese v: bolognese w/organic tofu whole grain pasta romaine lettuce balsamic dressing	8 groovy organic chicken meatballs v: marinara falafel bites potato mash green peas
lunch	11 madagascar chicken v: mushroom quiche quinoa veggie rainbow	12 marinara beef meatballs v: lentil bolognese whole grain pasta tiny chopped salad apple cider vinaigrette ginger cookie	13 falafel bites whole wheat wrap dilly dip cucumber & tomato salad	14 salmon casserole v: pesto rice pasta w/organic tofu green peas	15 chicken & wild rice stew v: lentil stew brown rice grape tomatoes
lunch	18 chili w/organic turkey v: chili chili bang bang quinoa green peas & carrots	19 bean burrito whole wheat wrap shredded cheddar sweet corn banana muffin	20 beef burger h: chickpea patty multigrain pita bun real food ketchup raw tricolour carrots	21 vegetarian pasta bake romaine lettuce caesar dressing w/organic tofu	22 masala fish v: slow cooked beans brown basmati rice raw tricolour carrots
lunch	25 mexican beef burrito v: pumpkin & bean burrito whole wheat wrap sour cream sweet corn	26 mac chick 'n cheese v: lasagna sauce w/rice pasta veggie rainbow organic granola bar	27 white bean curry quinoa mini cucumber	28 chickpea crusted chicken meteorites v: chickpea patty tricolour pasta salad real food ketchup mini broccoli	29 caldereida fish v: sunshine dahl brown basmati rice baby carrots

the real food promise



real food with real ingredients



globally inspired dishes



whole grain products used throughout the menu

from Ontario farms or Canadian coastlines:



- pasture-raised beef without added hormones or routine antibiotics*
- organic turkey
- wild caught, Ocean Wise™ salmon & tuna



focus on fruits, vegetables & products grown & produced locally & sustainably



dairy products & organic tofu

.....

no artificial: colours, flavours or sweeteners
no added nitrates or nitrites

we advocate for the mandatory labelling of GMOs

*some exceptions may apply to accommodate religious needs

peanut & tree nut free



menu septembre 2017

Club Repas Chauds RFRK



tomates & épinards frijoles

notre promesse santé



Une nourriture saine avec des ingrédients de qualité



une cuisine inspirée du monde entier



un menu contenant des céréales complètes



nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs



priorité aux fruits, légumes & produits d'agriculture locale

en Provenance de fermes d'Ontario ou du littoral Canadien:



- bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine
- dinde biologique
- saumon et thon sauvages certifiés par Ocean Wise



produits laitiers et tofu biologique

pas de colorants, d'arômes ou d'édulcorants artificiels
aucun produits contenant nitrates et nitrites ajoutés

*exceptions pour satisfaire les besoins religieux

sans arachide et sans noix



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
repas	4 Fête du Travail	5 tajine aux pois chiches COUSCOUS légumes arc-en-ciel petits biscuits bio au citron	6 poulet boucané v: quiche aux poivrons rouges riz brun salade samourai de carots	7 boeuf bolognaise v: bolognaise au tofu bio pâtes blé complet salade romaine sauce balsamique	8 boulettes de poulet bio groovy v: bouchées de falafel sauce marinara purée de patates petits pois
repas	11 poulet madagascar v: quiche aux champignons quinoa légumes arc-en-ciel	12 boulettes de boeuf sauce marinara v: lentilles bolognaise pâtes blé complet p'tits bouts de salade sauce au vinaigre de pommes biscuit pain d'épices	13 bouchées de falafel tortilla blé complet trempe à l'aneth salade de concombre & tomate	14 casserole au saumon v: pâtes de riz sauce pesto & tofu bio petits pois	15 ragoût de poulet & riz sauvage v: ragoût de lentilles riz brun tomates cerise
repas	18 chili de lentilles à la dinde bio v: chili chili bang bang quinoa petits pois & carottes	19 burrito de haricots tortilla blé complet cheddar râpé maïs doux madeleine à la banane	20 burger de boeuf v: pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup carottes tricolore crues	21 gratin de pâtes végétarien salade romaine sauce caesar tofu bio	22 poisson masala v: ragoût aux haricots riz basmati brun carottes tricolore crues
repas	25 burrito de boeuf à la mexicaine v: burrito de haricots & citrouille tortilla blé complet crème fraîche maïs doux	26 mac chick 'n cheese v: sauce tomate-lentilles & pâtes au riz légumes arc-en-ciel bar de granola bio	27 curry de haricots blancs quinoa mini concombre	28 météorites de poulet croûte de pois chiches v: pavé aux pois chiches salade de pâtes tricolores real food ketchup mini brocoli	29 poisson caldereida v: dahl soleil riz basmati brun petites carottes

v = protéine végétarien

Les menus peuvent changer sans préavis en fonction de la disponibilité des ingrédients.