



poulet boucané

notre promesse santé

une nourriture saine avec des ingrédients de qualité:



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



- saumon canadien & thon sauvage Listao de source durable



- un menu contenant des céréales complètes

en provenance de fermes d'Ontario:



- bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine*
- boulettes de poulet & dinde biologiques

*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux



- priorité aux fruits, légumes & produits d'agriculture locale & durable



- produits laitiers et tofu biologique

.....



- une cuisine inspirée du monde entier



- nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
repas	1 cassoulet aux haricots baguette à l'ail au blé complet petits pois	2 boulettes de boeuf sauce marinara v: bouchées falafel sauce marinara pâtes blé complet pois mange-tout & carottes granola bar bio aux fraises	3 poulet paprika v: curry de lentilles quinoa salade de choux râpé	4 frijoles tomates & épinards riz brun légumes arc-en-ciel cheddar râpé	5
repas	8 boeuf à la mexicaine v: haricots à la mexicaine tortilla blé complet maïs doux crème fraîche	9 chili à la dinde bio v: ragoût de pois chiches quinoa petites carottes petits biscuits bio au citron	10 météorites de poulet croûte de pois chiches v: pavé aux pois chiches salade de pâtes tricolores tomates cerise real food ketchup	11 poulet boucané v: ragoût de haricots pain pita multigrain mini concombre	12
repas	15 poulet sri lankais v: curry de haricots blancs riz brun petits pois & carottes	16 haricots à la mexicaine tortilla blé complet mini brocoli cheddar râpé dés de melon	17 burger de boeuf v: pavé aux pois chiches pain pita multigrain salade de carottes, sauce samourai tomates cerise real food ketchup	18 boulettes de boeuf sauce marinara v: ragoût de haricots quinoa maïs doux	19 Vendredi Saint
repas	22 Lundi de Pâques	23 mac chick 'n cheese v: sauce tomate-lentilles & pâtes au riz petites carottes granola bar bio pomme-cannelle	24 poisson masala h: quiche aux champignons riz jaune tomates cerise	25 fricassée de poulet v: haricots texans quinoa haricots verts	26

v = protéine végétarien
x = journée sans service

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



poulet boucané

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
repas	29 cassoulet aux haricots baguette à l'ail au blé complet petits pois	30 boulettes de boeuf sauce marinara v: bouchées falafel sauce marinara pâtes blé complet pois mange-tout & carottes granola bar bio aux fraises	1 poulet paprika v: curry de lentilles quinoa salade de choux râpé	2 frijoles tomates & épinards riz brun légumes arc-en-ciel cheddar râpé	3

v = protéine végétarien
 ✕ = journée sans service

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

notre promesse santé

une nourriture saine avec des ingrédients de qualité:



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



- saumon canadien & thon sauvage Listao de source durable



- un menu contenant des céréales complètes

en provenance de fermes d'Ontario:



- bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine*
- boulettes de poulet & dinde biologiques

*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux



- priorité aux fruits, légumes & produits d'agriculture locale & durable



- produits laitiers et tofu biologique

.....



- une cuisine inspirée du monde entier



- nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix



Coucou les parents!

Vous vous demandez ce que votre petit bout de chou mange pendant la journée? N'attendez plus! Trouvez toutes ces infos dans What's Cookin', la nouvelle newsletter mensuelle de RFRK!

Vous y trouverez:

- nos menus mensuels
- des ressources utiles
- des recettes délicieuses et des astuces alimentaires
- des événements familiaux & communautaires

Inscrivez-vous aujourd'hui sur: www.rfrk.com/menu-signup