



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	<b>1</b> cassoulet aux haricots baguette à l'ail au blé complet petits pois	<b>2</b> boulettes de boeuf sauce marinara v: bouchées falafel sauce marinara pâtes blé complet pois mange-tout & carottes granola bar bio aux fraises	<b>3</b>	<b>4</b> frijoles tomates & épinards riz brun légumes arc-en-ciel cheddar râpé	<b>5</b> mac chick 'n cheese v: mac 'n cheese végétalien p'tits bouts de salade sauce ranch tofu bio
repas	<b>8</b> boeuf à la mexicaine v: haricots à la mexicaine tortilla blé complet maïs doux crème fraîche	<b>9</b> chili à la dinde bio h: ragoût de pois chiches quinoa petites carottes petits biscuits bio au citron	<b>10</b>	<b>11</b> poulet boucané v: ragoût de haricots pain pita multigrain mini concombre	<b>12</b> ragoût au boeuf & orge v: ragoût de lentilles de champignons riz brun mini brocoli
repas	<b>15</b> poulet sri lankais v: curry de haricots blancs riz brun petits pois & carottes	<b>16</b> haricots à la mexicaine tortilla blé complet mini brocoli cheddar râpé  dés de melon	<b>17</b>	<b>18</b> boulettes de boeuf sauce marinara v: ragoût de haricots quinoa maïs doux	<b>19</b> Vendredi Saint
repas	<b>22</b> Lundi de Pâques	<b>23</b> mac chick 'n cheese v: sauce tomate-lentilles & pâtes au riz petites carottes  granola bar bio pomme-cannelle	<b>24</b>	<b>25</b> fricassée de poulet v: haricots texans quinoa haricots verts	<b>26</b> chili au boeuf & aux haricots v: chili chili bang bang riz brun & rouge p'tits bouts de salade sauce au vinaigre de pomme

v = protéine végétarien  
/ = journée sans service

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

## La Mosaïque

plan de 4 jours: lundi, mardi, jeudi & vendredi



poulet boucané

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>repas</b>	<b>29</b> <b>cassoulet aux haricots</b> baguette à l'ail au blé complet petits pois	<b>30</b> <b>boulettes de boeuf sauce marinara</b> <b>v: bouchées falafel sauce marinara</b> pâtes blé complet pois mange-tout & carottes  granola bar bio aux fraises	<del>1</del>	<b>2</b> <b>frijoles tomates &amp; épinards</b> riz brun légumes arc-en-ciel cheddar râpé	<b>3</b> <b>mac chick 'n cheese</b> <b>v: mac 'n cheese végétalien</b> p'tits bouts de salade sauce ranch tofu bio

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:



- boeuf 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 OGM

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](http://www.rfrk.com/menu-signup)

