



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
- un menu contenant des céréales complètes



thon Listao sauvage et le saumon canadien, d'origine durable et avec la certification MSC

fièrement d'Ontario:



poulet d'élevage biologique ou sans antibiotiques
bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine*

*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux



produits laitiers et tofu biologique



priorité aux fruits & légumes d'agriculture locale

.....



- ingrédients provenant sans OGMs
- la dédication à réduire l'empreinte carbone de nos menus



une cuisine avec l'inspiration globale et culturelle

sans arachide et sans noix

rfrk.com

repas 1

menu février 2025

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	3 céréales aux bananes lait	4 orange morning round canneberge-orange	5 céréales multigraines bio lait	6 compote de pommes gâteau aux pommes-cannelle	7 roulé à la banane tortilla blé complet bb: grignotines avec quinoa bio beurre de pommes banane
repas	poisson caldereida sauce aigre-douce & tofu bio pommes de terres bb: pita blé complet maïs doux	curry de haricots blancs tranche de focaccia haricots verts bb: haricots verts vapeur	météorites de poulet croûte de pois chiches bouchées falafel quinoa laitue croquante sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carotte	boeuf au curry trinidadien tofu au curry trinidadien pain à l'oignon mini brocoli	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur bouchée brioche houmous aux poivrons rouges	kiwi parfait au yogourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: purée pomme- mangue-betterave	banane ananas croustilles de maïs bb/bambin: galettes de riz brun salsa de tomates	kiwi pomme craquelins de blé concassé fromage frais au sirop d'érable	orange petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trepette épinard-tofu bio
petit goûter	10 céréales super O's bio lait	11 melon grignotines avec quinoa bio	12 oeuf dur bouchée brioche	13 céréales multigraines bio lait	14 pomme morning round muesli
repas	haricots à la mexicaine tortilla blé complet bb: pain poche multigrains maïs doux	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges riz brun carottes vapeur	ragoût de pois chiches boule de pain au blé complet petits pois	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai	pollo cacciatore lentilles bolognaise pâtes penne au blé complet chou chinois & épinards sauce crémeuse persil-citron bb: purée de patates douces-carotte
goûter	compote de fraises pomme snacking round brioche à la canelles	orange mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	pomme roulé à la banane tortilla blé complet bb: yaourt nature trepette chic'pea cacao banane	orange concombre croustilles de pois chiches bb/bambin: craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	banane fraises petits biscuits au choco bb: mini-biscuit de lune lait



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
- un menu contenant des céréales complètes



thon Listao sauvage et le saumon canadien, d'origine durable et avec la certification MSC

fièrement d'Ontario:



poulet d'élevage biologique ou sans antibiotiques
bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine*

*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux



produits laitiers et tofu biologique



priorité aux fruits & légumes d'agriculture locale

.....



- ingrédients provenant sans OGMs
- la dédication à réduire l'empreinte carbone de nos menus



une cuisine avec l'inspiration globale et culturelle

sans arachide et sans noix

rfrk.com

repas 1

menu février 2025

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	17 Fête de la Famille	18	19	20	21
repas	Fête de la Famille 	frijoles tomates & épinards quinoa petits pois & carottes	poisson carotte-lin dahl soleil pita blé complet poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave	ragoût de poulet & riz sauvage ragoût de lentilles & de champignons riz basmati mini brocoli	giniling de bœuf philippin chili chili bang bang pain à l'oignon salade de chou frisé sauce balsamique bb: purée de patates douces-carotte
goûter		poire bb: purée pomme-banane	orange	pomme	orange
petit goûter	24	25	26	27	28
repas	céréales multigraines bio lait	poisson masala quiche aux champignons quinoa légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	chili au bœuf & aux haricots haricots & citrouille riz basmati carottes vapeur	poulet boucané haricots texans tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de choux râpé bb: choux crus en purée	mac'n cheese chou rouge & épinards sauce samourai au sirop d'érable bb: purée de citrouille & lentilles rouges
goûter	melon snacking round brioche à la canelles	orange	banane	banane gâteau cacao-betterave	concombre craquelins de blé concassé trempelette haricots-basilic
petit goûter	24	25	26	27	28
repas	céréales multigraines bio lait	poisson masala quiche aux champignons quinoa légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	chili au bœuf & aux haricots haricots & citrouille riz basmati carottes vapeur	poulet boucané haricots texans tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de choux râpé bb: choux crus en purée	mac'n cheese chou rouge & épinards sauce samourai au sirop d'érable bb: purée de citrouille & lentilles rouges
goûter	melon snacking round brioche à la canelles	orange	banane	banane gâteau cacao-betterave	concombre craquelins de blé concassé trempelette haricots-basilic

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

du lait et/ou de l'eau sont offerts aux repas et aux collations