



curry de haricots blancs

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

|                     | lundi   | mardi   | mercredi   | jeudi   | vendredi   |
|---------------------|---|---|--|---|--|
| <b>petit goûter</b> | <b>31</b><br>céréales multigraines bio<br>lait  | <b>1</b><br>melon<br>morning round<br>pomme-cannelle  | <b>2</b><br>céréales aux bananes<br>lait   | <b>3</b><br>kiwi<br>gâteau aux<br>pommes-betterave  | <b>4</b><br>œuf dur<br>bouchée brioche   |
| <b>repas</b>        | <b>poulet sri lankais</b><br>🌿 <b>curry de haricots blancs</b><br>boule de pain au blé<br>petits pois       | <b>dahl soleil</b><br>🌿 riz basmati<br>carottes vapeur<br>raïta de concombre  | <b>burger de bœuf</b><br>🌿 <b>pavé aux pois chiches</b><br>pain pita multigrain<br>real food ketchup<br>salade de carottes,<br>sauce samourai<br>bb: salade hachées de<br>carottes samourai                    | <b>bolognaise au tofu bio</b><br>🌿 pâtes rotini au blé complet<br>chou chinois & épinards<br>sauce crémeuse persil-citron<br>bb: purée de citrouille & lentilles rouges | <b>gratin de pâtes au thon &amp; au saumon</b><br>🌿 <b>sauce tomate-lentilles &amp; spirales de pois chiches</b><br>petits pois & carottes           |
| <b>goûter</b>       | pomme<br>concombre<br>pain à l'oignon<br>houmous à l'ail rôti   | poire<br>bb: purée<br>pomme-mangue-betterave<br>haricots verts croquant & petites carottes<br>bb/bambin: haricots verts vapeur<br>galettes de riz brun<br>trempette à l'aneth | pomme<br><b>parfait au yaourt</b><br>yaourt au miel<br>bb: yaourt nature<br>granola à la cannelle<br>bb: mini-biscuit de lune  | orange<br>mangue<br>grignotines avec quinoa bio   | banane<br>pomme<br>craquelins de blé concassé<br>trempette<br>haricots-basilic   |
| <b>petit goûter</b> | <b>7</b><br>orange<br>morning round<br>muesli   | <b>8</b><br>pomme<br>yaourt vanille & sirop d'érable<br>bb: yaourt nature   | <b>9</b><br>granola à la cannelle<br>bb: grignotines avec quinoa bio<br>lait   | <b>10</b><br>banane<br>galette d'avoine aux raisins & graines   | <b>11</b><br>céréales super O's bio<br>lait  |
| <b>repas</b>        | <b>ragoût de pois chiches</b><br>🌿 riz brun<br>haricots verts<br>bb: haricots verts vapeur                  | <b>poisson à la provençale</b><br>🌿 <b>quiche aux poivrons rouges</b><br>quinoa<br>carottes vapeur  | <b>météorites de poulet</b><br><b>croûte de pois chiches</b><br>🌿 <b>bouchée falafel</b><br>salade de pâtes tricolores<br>salade de chou frisé<br>sauce caesar tofu bio<br>bb: purée de patates douces-carotte | <b>chili au bœuf &amp; aux haricots</b><br>🌿 <b>chili chili bang bang</b><br>pommes de terres<br>bb: pita blé complet<br>maïs doux                                      | <b>gratin de pâtes végétarien</b><br>concombre   |
| <b>goûter</b>       | compote bleuets<br>salade grecque<br>bb: purée de citrouille & lentilles rouges<br>pain aux poivrons rouges | banane<br>orange<br>galettes de riz brun<br>trempette<br>chic'pea cacao   | orange<br>compote de pommes<br>biscuit aux pépites de chocolat<br>bb: mini-biscuit de lune<br>lait   | poire<br>bb: purée pomme-banane<br>pomme<br>pain blé complet<br>aux raisins<br>fromage frais  | pomme<br>petites carottes<br>bb/bambin: carottes vapeur<br>croustilles de pois chiches<br>bb/bambin: craquelins de blé concassé à l'aneth saucy dipz |



## notre promesse santé

### une nourriture saine avec des ingrédients de qualité:



- pas de colorants, d'arômes ou d'édulcorants artificiels
- aucun produits contenant des 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



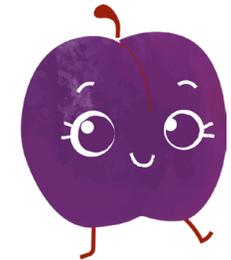
une cuisine avec l'inspiration globale et culturelle

sans arachide et sans noix

[rfrk.com](http://rfrk.com)



# menu avril 2025

|                     | lundi   | mardi  | mercredi   | jeudi  | vendredi  |
|---------------------|---|--|--|--|---|
| <b>petit goûter</b> | <b>14</b><br>céréales<br>multigraines bio<br>lait   | <b>15</b><br>orange<br>grignotines avec<br>quinoa bio  | <b>16</b><br>céréales aux bananes<br>lait  | <b>17</b><br><b>super smoothie</b><br>yaourt vanille<br>& sirop d'érable<br>bb: yaourt nature<br>purée de fraises<br>banane                                      | <b>18</b><br><br><b>Fête de la Famille</b><br><br>       |
| <b>repas</b>        | <b>boeuf à la mexicaine</b><br>haricots<br>à la mexicaine<br>quinoa<br>petits pois                | <b>haricots noirs &amp; salsa</b><br>tortilla blé complet<br>bb: pain poche multigrains<br>petits épinards,<br>allumettes betterave<br>& carotte<br>sauce au vinaigre<br>de pomme<br>bb: purée<br>patates douces-carotte<br>crème fraîche<br>pomme | <b>poisson masala</b><br>quiche<br>aux champignons<br>riz brun à<br>l'aneth & persil<br>salade de choux râpé<br>bb: choux crus en purée  | <b>boulettes de dinde<br/>à la marinara</b><br>bouchées falafel<br>sauce marinara<br>pains poche multigrains<br>légumes arc-en-ciel<br>bb: haricots verts vapeur |   |
| <b>goûter</b>       | poire<br>bb: purée pomme-banane   | poivrons<br>bb: purée<br>pomme-mangue-betterave<br>craquelins de<br>blé concassé<br>fromage frais à l'aneth  | mangue   | orange   |   |
| <b>petit goûter</b> | <b>21</b><br>poire<br>bb: purée pomme-banane<br>fromage cheddar<br>ou mozzarella                  | <b>22</b><br>pomme<br>pain blé complet<br>aux raisins<br>beurre de pomme   | <b>23</b><br>céréales super O's bio<br>lait  | <b>24</b><br>mangue<br>scone aux bleuets<br>au blé complet   | <b>25</b><br>granola à la cannelle<br>bb: céréales aux bananes<br>lait  |
| <b>repas</b>        | <b>chili au boeuf<br/>&amp; aux haricots</b><br>chili chili bang bang<br>riz basmati<br>maïs doux | <b>frijoles<br/>tomates &amp; épinards</b><br>quinoa<br>chou rouge & épinards<br>sauce balsamique<br>bb: purée de citrouille<br>& lentilles rouges   | <b>ragoût de poulet<br/>&amp; riz sauvage</b><br>ragoût de lentilles<br>& de champignons<br>boule de pain<br>au blé complet<br>poivrons<br>bb: purée<br>pomme-mangue-betterave | <b>poisson carotte-lin</b><br>quiche aux épinards<br>riz brun<br>haricots verts<br>bb: haricots verts vapeur   | <b>gratin de pâtes<br/>végétarien</b><br>salade de chou frisé<br>sauce samourai au<br>sirop d'érable<br>bb: purée<br>patates douces-carotte |
| <b>goûter</b>       | pomme   | orange   | banane   | poire<br>bb: purée pomme-banane  | pomme   |
| <b>goûter</b>       | bruschetta de tomates<br>pain au basilic  | oeuf dur<br>bouchée brioche  | pomme<br>yaourt vanille<br>& sirop d'érable<br>bb: yaourt nature   | petites carottes<br>bb/bambin: carottes vapeur<br>craquelins de pita<br>bb/bambin: galettes de riz brun<br>houmous aux<br>poivrons rouges                        | <b>pizza aux fruits</b><br>pain frena<br>tremette<br>chic'pea cacao<br>banane   |

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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



|                     | lundi   | mardi   | mercredi  | jeudi   | vendredi   |
|---------------------|---|---|---|---|--|
| <b>petit goûter</b> | <b>28</b><br>céréales multigraines bio<br>lait  | <b>29</b><br>pomme<br>morning round<br>pomme-cannelle   | <b>30</b><br>céréales aux bananes<br>lait   | <b>1</b><br>kiwi<br>gâteau aux<br>pommes-betterave  | <b>2</b><br>oeuf dur<br>bouchée brioche  |
| <b>repas</b>        | <b>poulet sri lankais</b><br>🌿 <b>curry de haricots blancs</b><br>boule de pain au blé<br>petits pois | 🌿 <b>dahl soleil</b><br>riz basmati<br>carottes vapeur<br>raïta de concombre  | <b>burger de boeuf</b><br>🌿 <b>pavé aux pois chiches</b><br>pain pita multigrain<br>real food ketchup<br>salade fruitée<br>aux carottes<br>bb: salade fruitée aux<br>carottes hachées | 🌿 <b>bolognaise au tofu bio</b><br>pâtes rotini au<br>blé complet<br>chou chinois &<br>épinards<br>sauce crémeuse<br>persil-citron<br>bb: purée de citrouille<br>& lentilles rouges | <b>gratin de pâtes au thon &amp; au saumon</b><br>🌿 <b>sauce tomate-lentilles &amp; spirales de pois chiches</b><br>petits pois & carottes |
|                     | pomme   | poire<br>bb: purée<br>pomme-mangue-betterave  | pomme   | orange  | banane   |
| <b>goûter</b>       | concombre<br>pain à l'oignon<br>houmous à l'ail rôti  | pois mange-tout<br>& carottes<br>bb/bambin:<br>haricots verts vapeur<br>galettes de riz brun<br>trempelette<br>épinard-tofu bio | <b>parfait au yogourt</b><br>yaourt au miel<br>bb: yaourt nature<br>granola à la cannelle<br>bb: mini-biscuit de lune   | mangue<br>craquelins de<br>blé concassé<br>à l'aneth saucy dipz   | pomme<br>croustilles de maïs<br>bb/bambin:<br>galettes de riz brun<br>trempelette<br>haricots-basilic                                      |

🌿 = protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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

## 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

## À la demande générale: Curry de haricots blancs

scannez pour vous inscrire!



Pourquoi est-ce l'un de nos plats végétariens préférés? Préparez cette recette pour le découvrir! Le plat végétarien numéro 1 de RFRK est composé de haricots blancs crémeux dans une sauce tomate et noix de coco veloutée et légèrement épicée, semblable au poulet au beurre. Riche en saveurs, ce plat végétalien facile à préparer est simple à réaliser et peut être préparé seul ou accompagné de votre riz ou de votre pain naan préféré.

Nos recettes de cuisine authentique sont disponibles uniquement via notre newsletter mensuelle «What's Cookin'». Abonnez-vous pour ne rien manquer de la sortie de cette recette le 28 mars!

