



poulet gong bao

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:



volaille 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 juin 2025

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	2 pomme morning round muesli	3 poire bb: purée pomme-banane yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	4 granola à la cannelle bb: snacking round tarte aux pommes lait	5 banane galette d'avoine aux raisins & graines	6 céréales aux bananes lait
repas	tajine aux pois garbanzo riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa carottes vapeur	fajita au poulet curry de lentilles riz jaune salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carotte	giniling de bœuf philippin chili chili bang bang pommes de terres bb: pita blé complet maïs doux	haricots noirs & salsa pains poche multigrains concombre crème fraîche
goûter	compote bleuets salade grecque bb: purée de citrouille & lentilles rouges pain aux poivrons rouges	banane pomme tartines croquantes bio houmous	mangue orange petits biscuits au choco bb: mini-biscuit de lune lait	poire bb: purée pomme-banane pomme pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur croustilles de pois chiches bb/bambin: craquelins de blé concassé à l'aneth saucy dipz
petit goûter	9 céréales multigraines bio lait	10 orange bouchée brioche	11 céréales aux bananes lait	12 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de mangue banane	13 pomme morning round canneberge-orange
repas	poisson caldereida haricots lima quinoa petits pois	haricots à la mexicaine tortilla blé complet bb: pain poche multigrains petits épinards, allumettes betterave & carotte sauce au vinaigre de pomme bb: purée patates douces-carotte crème fraîche pomme	poisson masala quiche aux champignons riz brun à l'aneth & persil salade de choux râpé bb: choux crus en purée	bœuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	mac'n cheese concombre
goûter	poire bb: purée pomme-banane petites pastèque snacking round brioche à la canelles	poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	mangue bouchées de cheddar craquelins au levain bb: pita blé complet	orange poire bb: purée pomme-banane gâteau aux cacao-courgettes	banane petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun saucy dipz poivron rouge



poulet gong bao

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:



volaille 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 juin 2025

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	16 poire bb: purée pomme-banane fromage cheddar ou mozzarella	17 kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	18 céréales aux bananes lait	19 mangue scone aux bleuets au blé complet	20 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
repas	boulettes de poulet groovy bouchées falafel sauce groovy purée de patates douce maïs doux pomme	frijoles tomates & épinards riz basmati cheddar râpé chou rouge & épinards sauce balsamique bb: purée de citrouille & lentilles rouges orange	poulet gong bao tofu bio gong bao quinoa poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave banane	poisson carotte-lin quiche aux épinards boule de pain au blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur poire bb: purée pomme-banane	gratin de pâtes végétarien salade de chou frisé sauce samourai au sirop d'érable bb: purée patates douces-carotte pomme
goûter	bruschetta de tomates pain au basilic	oeuf dur bouchée brioche	pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de pita bb/bambin: galettes de riz brun a l'aneth saucy dipz	pizza aux fruits pain frena trempelette chic'pea cacao banane
petit goûter	23 céréales multigraines bio lait	24 melon morning round pomme-cannelle	25 céréales aux bananes lait	26 pomme madeleine citron-canneberge	27 oeuf dur bouchée brioche
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pains poche multigrains petits pois pomme	curry de haricots blancs riz basmati carottes vapeur raïta de concombre poire bb: purée pomme-mangue-betterave	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai orange	boulettes de dinde bio à la marinara bouchées falafel sauce marinara pâtes rotini au blé complet chou chinois & épinards sauce crémeuse persil-citron bb: purée de citrouille & lentilles rouges poire bb: purée pomme-banane	gratin de pâtes au thon & au saumon sauce tomate-lentilles & spirales de pois chiches mini brocoli banane
goûter	concombre pain à l'oignon fromage frais	pois mange-tout & carottes bb/bambin: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempelette épinard-tofu bio	parfait au yaourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	mangue craquelins de blé concassé saucy dipz poivron rouge	pomme croustilles de maïs bb/bambin: galettes de riz brun trempelette haricots-basilic

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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