



météorites de poulet croûte de pois chiches

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
petit goûter	5 orange morning round müsli	6 pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	7 granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune lait	8 banane galette d'avoine aux raisins & graines	9 céréales super O's bio lait
repas	ragoût de pois chiches riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale poivrons aux poivrons rouges quinoa carottes vapeur	météorites de poulet croûte de pois chiches bouchée falafel tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carotte	boeuf à la mexicaine haricots à la mexicaine pommes de terres bb: pita blé complet maïs doux	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	compote de fraises salade grecque bb: purée de citrouille & lentilles rouges craquelins de blé concassé	banane orange galettes de riz brun trempelette chic'pea cacao	orange compote de pommes scone aux bleuets au blé complet	poire bb: purée pomme-banane pomme pain blé complet aux raisins fromage frais	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur croustilles de pois chiches bb/bambin: craquelins de blé concassé à l'aneth saucy dipz
petit goûter	12 céréales multigraines bio lait	13 orange bouchée brioche	14 céréales aux bananes lait	15 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de bleuet banane	16 pomme morning round canneberge-orange
repas	boulettes de dinde à la marinara bouchées falafel sauce marinara pâtes rotini au blé complet petits pois	haricots noirs & salsa tortilla blé complet bb: pain poche multigrains chou chinois & épinards 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	boeuf 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 melon 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 pomme gâteau cacao-betterave	banane petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun houmous aux poivrons rouges



météorites de poulet crouste de pois chiches

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	19 	20 pomme pain blé complet aux raisins beurre de tournesol	21 céréales aux bananes lait	22 orange scone aux bleuets au blé complet	23 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
repas	Fête de la Reine 	 chili chili bang bang riz basmati maïs doux crème fraîche	ragoût de poulet & riz sauvage  ragoût de lentilles & de champignons boule de pain au blé complet poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave	poisson carotte-lin  quiche aux épinards riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	 gratin de pâtes végétarien salade de chou frisé sauce samourai au sirop d'érable bb: purée patates douces-carotte
goûter		pomme oeuf dur bouchée brioche	banane pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	poire bb: purée pomme-banane petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de pita bb/bambin: galettes de riz brun à l'aneth saucy dipz	pomme pizza aux fruits pain frena trempelette chic'pea cacao banane
petit goûter	26 céréales multigraines bio lait	27 melon snacking round tarte aux pommes	28 céréales aux bananes lait	29 kiwi gâteau aux pommes-betterave	30 oeuf dur bouchée brioche
repas	poulet sri lankais  curry de haricots blancs boule de pain au blé petits pois	 dahl soleil riz basmati carottes vapeur raïta de concombre	burger de boeuf  pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai	 bolognaise au tofu bio pâtes rotini au blé complet chou chinois & épinards sauce crémeuse persil-citron bb: purée de citrouille & lentilles rouges	gratin de pâtes au thon & au saumon  sauce tomate-lentilles & spirales de pois chiches mini brocoli
goûter	pomme concombre pain à l'oignon houmous à l'ail rôti	poire bb: purée pomme-mangue-betterave haricots verts croquant & petites carottes bb/bambin: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempelette à l'aneth	orange pomme parfait au yaourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	orange mangue croustilles de maïs bb/bambin: galettes de riz brun houmous aux poivrons rouges	banane pomme craquelins de blé concassé trempelette haricots-basilic

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