



burger de boeuf & pavé aux 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:



volaille d'élevage biologique ou sans antibiotiques boeuf 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	30 pomme morning round müsli	1 Fête du Canada	2 granola à la cannelle bb: snacking round brioche à la cannelle lait	3 orange galette d'avoine aux raisins & graines	4 marguerites bio lait
repas	tajine aux pois garbanzo riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	Fête du Canada 	fajita au poulet curry de lentilles tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carotte	giniling de boeuf philippin chili chili bang bang quinoa maïs doux	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	petites pastèque salade grecque bb: purée de citrouille & lentilles rouges pain aux poivrons rouges		poire bb: purée pomme-banane orange croq'oeurs érable bb: mini-biscuit de lune lait	mangue 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 saucy dipz à l'aneth
petit goûter	7 céréales multigraines bio lait	8 orange bouchée brioche	9 céréales aux bananes lait	10 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de fraises banane	11 pomme morning round canneberge-orange
repas	poisson caldeirada haricots lima quinoa petits pois	haricots noirs & salsa tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche chou chinois & épinards sauce au vinaigre de pomme bb: purée patates douces-carotte	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 rotini au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	mac'n cheese concombre
goûter	poire bb: purée pomme-banane petites pastèque snacking round tarte aux pommes	pomme 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 aux cacao-courgettes	banane petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun saucy dipz poivron rouge



burger de boeuf & pavé aux 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:



volaille d'élevage biologique ou sans antibiotiques boeuf 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	14 poire bb: purée pomme-banane fromage cheddar ou mozzarella	15 kiwi pain blé complet aux raisins tartina de framboise bio	16 marguerites bio lait	17 mangue scone aux bleuets au blé complet	18 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
repas	boulettes de poulet groovy bouchées falafel sauce groovy riz basmati maïs doux	frijoles tomates & épinards pommes de terres bb: pita blé complet cheddar râpé chou rouge & épinards sauce balsamique bb: purée de citrouille & lentilles rouges	poulet gong bao tofu bio gong bao quinoa poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave	poisson carotte-lin quiche aux épinards boule de pain au blé complet 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 bruschetta de tomates pain au basilic	orange 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 saucy dipz a l'aneth	pomme pizza aux fruits pain frena trempe chic'pea cacao banane
petit goûter	21 céréales multigraines bio lait	22 pomme morning round pomme-cannelle	23 céréales aux bananes lait	24 pomme madeleine à la banane	25 oeuf dur bouchée brioche
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pains poche multigrains petits pois	curry de haricots blancs 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	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	gratin de pâtes au thon & au saumon sauce tomate-lentilles & spirales de pois chiches mini broccoli
goûter	pomme concombre pain à l'oignon fromage frais	poire bb: purée pomme-mangue-betterave pois mange-tout & carottes bb/bambin: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempe à l'aneth	orange parfait au yogourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	poire bb: purée pomme-banane mangue craquelins de blé concassé saucy dipz poivron rouge	banane pomme croustilles de maïs bb/bambin: galettes de riz brun trempe haricots-basilic



burger de boeuf & pavé aux 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:



volaille d'élevage biologique ou sans antibiotiques
boeuf 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

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	28 pomme morning round müsli	29 poire bb: purée pomme-banane yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	30 granola à la cannelle bb: snacking round tarte aux pommes lait	31 banane galette d'avoine aux raisins & graines	1 marguerites bio lait
repas	🌿 tajine aux pois garbanzo riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale 🌿 quiche aux poivrons rouges quinoa légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	poulet boucané 🌿 haricots texans riz jaune salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carotte	giniling de boeuf philippin 🌿 chili chili bang bang pommes de terres bb: pita blé complet maïs doux	🌿 gratin de pâtes végétarien concombre
	compote bleuets	banane	mangue	poire bb: purée pomme-banane	orange
goûter	salade grecque bb: purée de citrouille & lentilles rouges pain aux poivrons rouges	pomme tartines croquantes bio houmous	orange petits biscuits bio au citron bb: mini-biscuit de lune lait	pomme pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur croustilles de pois chiches bb/bambin: craquelins de blé concassé saucy dipz à l'aneth

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

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

À faire soi-même: Trempette aux haricots et basilic



Cet été, essayez notre Trempette aux haricots et basilic, une collation idéal pour les journées chaudes: légère, délicieuse et rafraîchissante – sans four chaud. Vous adorez le houmous? Il a le même goût, mais mérite sa propre touche! Avec des haricots blancs crémeux et du basilic frais, voici la version de RFRK d'une délicieuse tartinade d'inspiration italienne, parfaite pour accompagner des légumes ou du pain grillé. Préparée avec des protéines végétales et seulement six ingrédients simples, elle se prépare en un clin d'œil.

Nos recettes de RFRK sont disponibles uniquement via notre newsletter mensuelle « What's Cookin' », alors abonnez-vous dès maintenant pour ne rien manquer de la sortie de cette recette le 27 juin!

scannez pour vous inscrire!

