



poisson masala

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	4	5	6	7	8
repas	<p>Congé Civique</p> 	<p>haricots à la mexicaine tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche petites romaine sauce au vinaigre de pomme bb: purée de patates douces-carotte</p> <p>orange</p>	<p>poisson masala dahl soleil riz brun à l'aneth & persil salade de choux râpé bb: choux crus en purée</p> <p>mangue</p>	<p>super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de bleuets banane</p> <p>boeuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: haricots verts vapeur</p> <p>orange</p>	<p>pomme morning round canneberge-orange</p> <p>mac'n cheese concombre</p> <p>banane</p>
goûter		<p>pomme craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth</p>	<p>bouchées de cheddar craquelins au levain bb: pita blé complet</p>	<p>pomme gâteau aux cacao-courgettes</p>	<p>petites carottes, brocoli & choufleur bb: patates douces rôties galettes de riz brun saucy dipz poivron rouge</p>
petit goûter	11	12	13	14	15
repas	<p>poire bb: purée pomme-banane fromage cheddar ou mozzarella</p> <p>boulettes de poulet groovy bouchées falafel sauce groovy purée de patates douce maïs doux</p> <p>pomme</p>	<p>kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme</p> <p>frijoles tomates & épinards riz basmati cheddar râpé chou rouge & épinards sauce balsamique bb: purée de citrouille & lentilles rouges</p> <p>orange</p>	<p>marguerites bio lait</p> <p>poulet gong bao tofu bio gong bao quinoa poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave</p> <p>banane</p>	<p>mangue scone aux bleuets au blé complet</p> <p>poisson carotte-lin quiche aux épinards boule de pain au blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur</p> <p>poire bb: purée pomme-banane</p>	<p>granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait</p> <p>gratin de pâtes végétarien chou chinois & épinards sauce samourai au sirop d'érable bb: purée de patates douces-carotte</p> <p>orange</p>
goûter	<p>bruschetta de tomates pain au basilic</p>	<p>oeuf dur bouchée brioche</p>	<p>pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature</p>	<p>petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de pita bb/bambin: galettes de riz brun à l'aneth saucy dipz</p>	<p>pizza aux fruits pain frena trepette chic'pea cacao banane</p>

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

fuelling healthy futures™



poisson masala

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	18 céréales multigraines bio lait	19 melon morning round pomme-cannelle	20 céréales aux bananes lait	21 pomme gâteau aux pommes-cannelle	22 oeuf dur bouchée brioche
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pain pocket multigrains petits pois	curry de haricots blancs riz basmati petits pois & carottes 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 brocoli
goûter	concombre pain à l'oignon fromage frais	poire bb: purée pomme-mangue-betterave	fruit à noyau	orange	banane
petit goûter	25 pomme morning round muesli	26 poire bb: purée pomme-banane yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	27 granola à la cannelle bb: snacking round brioche à la canelles lait	28 banane galette d'avoine aux raisins et graines	29 marguerites bio lait
repas	tajine aux pois garbanzo riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges purée de patates légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	fajita au poulet curry de lentilles tortilla blé complet bb: pain poche multigrains chou rouge & épinards sauce caesar tofu bio bb: purée patates douces-carotte	giniling de boeuf philippin chili chili bang bang quinoa maïs doux	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	compote de fraises	banane	mangue	poire bb: purée pomme-banane	poire
goûter	salade grecque bb: purée de citrouille & lentilles rouges pain aux poivrons rouges	orange tartines croquantes bio houmous	fruit à noyau petits biscuits au choco bb: mini-biscuit de lune lait	poire 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 à l'aneth saucy dipz

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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