



chili au boeuf & aux haricots

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 dedication 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 février 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	2 carrés de grains entiers lait	3 melon morning round pomme-cannelle	4 céréales aux bananes lait	5 orange madeleine à la banane	6 oeuf dur bouchée brioche
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pita blé complet 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	lentilles bolognaise pâtes rotini au blé complet chou rouge & 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
	pomme	orange	poire bb: purée pomme-mangue-betterave	mangue	pomme
goûter	pain à l'oignon sauce marinara cheddar râpé	petites carottes bb/bambin: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempette à l'aneth	parfait au yaourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	pomme craquelins au levain bb: tartines croquantes bio trempette haricots-basilic	roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain poche multigrains houmous au cacao banane
petit goûter	9 pomme galettes de riz brun tartinade framboise bio	10 poire bb: purée pomme-banane yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	11 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	12 poire bb: purée pomme-banane galette d'avoine aux raisins et graines	13 marguerites bio lait
repas	ragoût de pois chiches riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa petits pois	chili au boeuf & aux haricots chili chili bang bang pommes de terres bb: pita blé complet maïs doux	poulet grec haricots blancs & épinards tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de chou frisé yogourt grec tzatziki bb: purée patates douces-carotte	boulettes de dinde bio à la marinara bouchées falafel sauce marinara pain poche multigrains concombre
	compote de mangue	banane	mangue	banane	orange
goûter	bruschetta de tomates pain aux poivrons rouges	pomme tartines croquantes bio houmous	orange croustilles de maïs bb/bambin: craquelins de blé concassé salsa de tomates	pomme pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur biscuits chéris au cacao bb: mini-biscuit de lune lait

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

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



chili au bœuf & aux haricots

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 février 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	16 Fête de la Famille 	17	18	19	20
repas		haricots à la mexicaine tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche petits pois & carottes	poisson carotte-lin haricots & citrouille riz jaune concombre	super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de bleuets banane	mac'n cheese concombre
goûter		clémentine	orange	mangue	banane
		poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	pomme gâteau aux pommes-cannelle	petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempette au miso doré
petit goûter	23	24	25	26	27
repas	poire bb: compote de pommes fromage cheddar ou mozzarella	kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	céréales aux bananes lait	mangue scone aux bleuets au blé complet	granola à la cannelle bb: marguerites bio lait
goûter	boulettes de poulet bio groovy bouchées falafel sauce groovy purée de patates maïs doux	frijoles tomates & épinards riz basmati cheddar râpé chou rouge & épinards sauce caesar tofu bio bb: purée de citrouille & lentilles rouges	poulet gong bao tofu bio gong bao quinoa poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave	poisson masala quiche aux champignons 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
	pomme	banane	orange	banane	orange
	salade grecque bb: purée de citrouille & lentilles rouges pain au basilic	oeuf dur tortilla blé complet bb: pain poche multigrains tartinaade aux cornichons	pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur salade de pâtes aux tomates confites	pomme mini bagel blé complet houmous aux poivrons rouges

 = protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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