



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 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 mars 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 compote de pommes madeleine aux carottes	6 oeuf dur bouchée brioche
repas	poulet sri lankais curry de haricots blancs pain poche multigrains maïs doux	chili chili bang bang riz basmati carottes vapeur cheddar râpé poire bb: purée pomme-mangue-betterave	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade fruitée aux carottes bb: salade fruitée aux carottes hachées	bolognaise au tofu bio 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
goûter	pomme concombre pain à l'oignon fromage frais	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-mangue-betterave yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	11 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	12 orange galette d'avoine aux raisins et graines	13 granola à la cannelle bb: snacking round tarte aux pommes 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	boeuf au curry trinadien tofu au curry trinadien pommes de terres bb: pita blé complet petits pois & carottes	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 pois sucrés & chou frisé	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	compote fraises-rhubarbe	banane	ananas	banane	pomme
goûter	bruschetta de tomates 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 maïs bb/bambin: craquelins de blé concassé salsa de tomates

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

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



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 détermination 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 mars 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	16 carrés de grains entiers lait	17 orange bouchée brioche	18 céréales aux bananes lait	19 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de mangue banane	20 pomme morning round canneberge-orange
repas - de relâche	potage de nouilles au poulet potage de nouilles végétarien tranche de focaccia maïs doux poire bb: purée pomme-mangue-betterave	haricots noirs & salsa tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche chou rouge & épinards sauce au vinaigre de pomme bb: purée patates douces-carotte pomme	nowruz poisson carotte-lin quiche aux épinards riz brun à l'aneth & persil salade shirazi aux concombres & tomates bb: concombre mangue	boeuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli orange	mac'n cheese concombre banane
goûter	melon snacking round tarte aux pommes	poivrons bb: purée patates douces-poivrons craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	pomme gâteau aux pommes-betterave	petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempette au miso doré
petit goûter	23 compote de pommes bouchée brioche	24 kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	25 granola à la cannelle bb: snacking round tarte aux pommes lait	26 mangue scone aux bleuets au blé complet	27 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
repas	poulet boucané haricots texans purée de patates petits pois pomme	dahl soleil riz basmati raïta de concombre chou chinois & épinards sauce ranch tofu bio bb: purée de citrouille & lentilles rouges banane	ragoût de poulet & riz sauvage ragoût de lentilles & de champignons quinoa poivrons bb: purée patates douces-poivrons orange	poisson masala quiche aux champignons boule de pain au blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur pomme	gratin de pâtes végétarien salade de chou frisé sauce samourai au sirop d'érable bb: purée pois sucrés & chou frisé orange
goûter	fromage cheddar ou mozzarella craquelins de blé concassé	oeuf dur tortilla blé complet bb: pain poche multigrains tartina aux cornichons	pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur salade de pâtes aux tomates confites	poire bb: compote de pommes 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