



poulet madagascar

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 carrés de grains entiers lait	31 melon morning round pomme-cannelle	1 céréales aux bananes lait	2 compote de pommes madeleine citron-canneberge	3 Vendredi Saint
repas	poulet sri lankais curry de haricots blancs quinoa maïs doux	chili chili bang bang riz basmati carottes vapeur cheddar râpé	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade fruitée aux carottes bb: salade fruitée aux carottes hachées	boulettes de dinde bio à la marinara bouchées falafel sauce marinara pain poche multigrains chou rouge & épinards sauce crémeuse persil-citron bb: purée de citrouille & lentilles rouges	
goûter	pomme concombre pain à l'oignon fromage frais	orange petites carottes bb/bambin: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempelette épinard-tofu bio	pomme parfait au yaourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	orange poire bb: purée pomme-mangue-betterave craquelins de pita bb: tartines croquantes bio houmous	
petit goûter	6 pomme galettes de riz brun tartinaade framboise bio	7 poire bb: purée pomme-mangue-betterave yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	8 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	9 orange galette d'avoine aux raisins et graines	10 céréales aux bananes lait
repas	ragoût de pois chiches riz brun haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale haricots lima quinoa petits pois	boeuf au curry trinadien tofu au curry trinadien riz basmati maïs doux	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	orange compote de pommes bouchée brioche	banane pommes tartines croquantes bio trempelette haricots-basilic	ananas orange petits biscuits bio au citron bb: mini-biscuit de lune lait	banane pomme pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	compote bleuets 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

fuelling healthy futures™



poulet madagascar

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

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	13 carrés de grains entiers lait	14 orange bouchée brioche	15 céréales aux bananes lait	16 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de fraises banane	17 pomme morning round canneberge-orange
repas	potage de nouilles au poulet potage de nouilles végétarien pain à l'oignon 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	poisson carotte-lin quiche aux épinards riz jaune salade de choux râpé bb: choux crus en purée ananas	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	poire gâteau aux pommes-betterave	petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempette au miso doré
petit goûter	20 poire bb: compote de pommes fromage cheddar ou mozzarella	21 kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	22 céréales aux bananes lait	23 poire bb: purée pomme-mangue-betterave scone aux bleuets au blé complet	24 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 banane	gratin de pâtes végétarien salade de chou frisé sauce samourai au sirop d'érable bb: purée pois sucrés & chou frisé orange
goûter	salade grecque bb: purée de patates douces-carotte pain au basilic	oeuf dur tortilla blé complet bb: pain poche multigrains tartinaide aux cornichons	poire yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur nouilles gingembre-soya avec edamame bb: nouilles gingembre-soya	poire 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

fuelling healthy futures™



poulet madagascar

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

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	27 carrés de grains entiers lait	28 melon morning round pomme-cannelle	29 céréales aux bananes lait	30 compote de pommes madeleine à la banane	1 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	poulet madagascar pavé aux pois chiches pain pita multigrain 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
	pomme	poire bb: purée pomme-mangue-betterave	orange	ananas	orange
goûter	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	banane tortilla blé complet bb: pain poche multigrains houmous au cacao

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

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

Le poulet Madagascar est DE RETOUR et prêt à être préparé à la maison !



Ce plat principal d'inspiration mondiale met en vedette une marinade qui célèbre la délicieuse diversité, avec 14 herbes et épices différentes qui s'harmonisent parfaitement. C'est idéal pour les enfants qui commencent à découvrir de nouvelles saveurs, tout en restant doux pour les petits palais. Accompagné de juteuses cuisses de poulet biologiques de l'Ontario, cet incroyable mélange fera voyager les papilles de toute la famille à l'international !

Fait amusant : cette recette a été développée avec l'aide d'un membre de notre équipe culinaire qui est avec nous depuis 2006. On adore quand de bons plats s'accompagnent d'une belle histoire !

Nos recettes d'aliments réels sont offertes uniquement dans notre infolettre mensuelle *Quoi de neuf en cuisine?*, alors abonnez-vous dès maintenant pour ne pas manquer cette recette lorsqu'elle sera publiée le 26 mars.

scannez pour vous inscrire

