



mac'n cheese

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	4 pomme galettes de riz brun tartinaade framboise bio	5 orange galette d'avoine aux raisins & graines	6 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	7 poire bb: purée pomme-mangue-betterave yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	8 céréales aux bananes 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 trinidadien tofu au curry trinidadien 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	compote de mangue concombre craquelins de blé concassé trempette à l'aneth	banane cinco de mayo croustilles de maïs bb/bambin: craquelins de blé concassé salsa de tomates pomme	ananas poire bb: purée pomme-mangue-betterave pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	banane pomme petits biscuits bio au citron bb: mini-biscuit de lune lait	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur tartines croquantes bio houmous
petit goûter	11 carrés de grains entiers lait	12 orange bouchée brioche	13 céréales aux bananes lait	14 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de bleuet banane	15 pomme morning round canneberge-orange
repas	potage de nouilles au poulet potage de nouilles végétarien pain à l'oignon petits pois & carottes	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	poisson carotte-lin quiche aux épinards riz jaune salade de choux râpé bb: choux crus en purée	boeuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	mac'n cheese concombre
goûter	poire bb: purée pomme-mangue-betterave melon snacking round tarte aux pommes	poivre bb: purée patates douces-poivrons craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	ananas mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	orange pomme gâteau aux pommes-betterave	banane petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempette au miso doré

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

fuelling healthy futures™



mac'n cheese

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 Fête de la Reine	19	20	21	22
repas					
goûter					
petit goûter	25	26	27	28	29
repas					
goûter					

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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