

fuelling healthy futures™



## 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
<b>petit goûter</b>	<b>1</b> pomme galettes de riz brun tartinaade framboise bio	<b>2</b> poire bb: purée pomme-mangue-betterave yaourt au miel bb: yaourt nature	<b>3</b> granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	<b>3</b> orange scone aux bleuets au blé complet	<b>5</b> céréales aux bananes lait
<b>repas</b>	<b>tajine aux pois garbanzo</b> pommes de terres bb: pita blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur	<b>poisson à la provençale</b> <b>quiche aux poivrons rouges</b> quinoa petits pois	<b>giniling de boeuf philippin</b> <b>chili chili bang bang</b> riz basmati maïs doux	<b>fajita au poulet</b> <b>curry de lentilles</b> tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée pois sucrés & chou frisé	<b>mac'n cheese</b> concombre
<b>goûter</b>	compote fraises-rhubarbe bruschetta de tomates pain aux poivrons rouges	banane pomme tartines croquantes bio houmous	ananas orange biscuits à la noix de coco & au chia bb: mini-biscuit de lune lait	banane pomme pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	orange petites carottes bb/bambin: carottes vapeur croustilles de maïs bb/bambin: craquelins de blé concassé salsa de tomates
<b>petit goûter</b>	<b>8</b> carrés de grains entiers lait	<b>9</b> orange bouchée brioche	<b>10</b> céréales aux bananes lait	<b>11</b> <b>super smoothie</b> yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de mangue banane	<b>12</b> pomme gruau à la cannelle & au chia
<b>repas</b>	<b>soupe &amp; sandwich houmous et tranche de fromage cheddar</b> pain pita multigrain soupe courge-coco	<b>haricots à la mexicaine</b> tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche petits pois	<b>poisson carotte-lin</b> <b>quiche aux épinards</b> riz jaune salade de choux râpé bb: choux crus en purée	<b>boeuf bolognaise</b> <b>lentilles bolognaise</b> pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	<b>gratin de pâtes végétarien</b> concombre
<b>goûter</b>	pomme melon snacking round tarte aux pommes	poire bb: purée poire-bleuet poivrons bb: purée patates douces-poivrons craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	ananas <b>mini pizza</b> pain frena sauce marinara cheddar râpé	orange pomme gâteau aux cacao-courgettes	banane petites carottes, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempelette au miso doré

fuelling healthy futures™



soupe courge-coco

## 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](http://rfrk.com)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>petit goûter</b>	<b>15</b> mini fraises fromage cheddar ou mozzarella	<b>16</b> kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	<b>17</b> céréales aux bananes lait	<b>18</b> ananas galette d'avoine aux raisins et graines	<b>19</b> granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
<b>repas</b>	<b>boulettes de poulet bio groovy</b> <b>bouchées falafel sauce groovy</b> purée de patates petits pois	<b>curry de haricots blancs</b> riz basmati raïta de concombre chou chinois & épinards sauce ranch tofu bio bb: purée de citrouille & lentilles rouges	<b>boeuf haché &amp; tomates</b> <b>haricots &amp; citrouille</b> quinoa poivrons bb: purée patates douces-poivrons	<b>poisson masala</b> <b>quiche aux champignons</b> boule de pain au blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur	<b>mac'n cheese</b> salade de chou frisé sauce samourai au sirop d'érable bb: purée pois sucrés & chou frisé
<b>goûter</b>	orange  salade grecque bb: purée de patates douces-carotte pain au basilic	banane  oeuf dur tortilla blé complet bb: pain poche multigrains tartinaade aux cornichons	orange  pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	banane  concombre salade de pâtes aux tomates confites	orange  pomme mini bagel blé complet houmous aux poivrons rouges
<b>petit goûter</b>	<b>22</b> carrés de grains entiers lait	<b>23</b> melon morning round pomme-cannelle	<b>24</b> céréales aux bananes lait	<b>25</b> sauce banane-épinard madeleine citron-canneberge	<b>26</b> oeuf dur bouchée brioche
<b>repas</b>	<b>pollo cacciatore</b> <b>lentilles bolognaise</b> pain poche multigrains petits pois & carottes	<b>frijoles tomates &amp; épinards</b> riz basmati carottes vapeur cheddar râpé	<b>burger de boeuf pavé aux pois chiches</b> pain pita multigrain real food ketchup salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai	<b>ratatouille &amp; tofu bio</b> pâtes rotini au blé complet chou rouge & épinards sauce crèmeuse persil-citron bb: purée de citrouille & lentilles rouges	<b>gratin de pâtes végétarien</b> mini broccoli
<b>goûter</b>	orange  concombre pain à l'oignon fromage frais	banane  poivrons bb: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempelette épinard-tofu bio	orange  parfait au yaourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	orange  mini bouchées de mangue  clémentine craquelins de pita bb/bambin: tartines croquantes bio trempelette haricots-basilic	orange  ananas, melon & orange  <b>roulé à la banane</b> tortilla blé complet bb: pain poche multigrains houmous au cacao banane

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

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