



burger au poulet

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 juillet 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	29 orange pain blé complet aux raisins tartina framboise bio	30 poire bb: purée pomme-mangue-betterave yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	1 Fête du Canada	2 orange galette d'avoine aux raisins et graines	3 céréales aux bananes lait
repas	chili au bœuf & aux haricots chili chili bang bang pommes de terres bb: pita blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur	burger au poulet pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup petites romaine sauce au vinaigre de pomme bb: purée de citrouille & lentilles rouges		fajita au poulet curry de lentilles tortilla blé complet bb: pain poche multigrains salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée pois sucrés & chou frisé	tajine aux pois garbanzo riz basmati concombre
goûter	compote bleuets bruschetta de tomates pain aux poivrons rouges	pomme orange croq'oeurs érable bb: mini-biscuit de lune lait		ananas fromage cheddar ou mozzarella galettes de riz brun	pomme clémentine croustilles de maïs bb/bambin: craquelins de blé concassé salsa de tomates
petit goûter	6 carrés de grains entiers lait	7 orange bouchée brioche	8 céréales aux bananes lait	9 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de fraises banane	10 pomme grau à la cannelle & au chia
repas	soupe & sandwich houmous & tranche de fromage cheddar pain pita multigrain soupe courge-coco	haricots à la mexicaine tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche chou rouge & épinards sauce balsamique bb: purée patates douces-carotte	poisson carotte-lin quiche aux épinards riz jaune salade de choux râpé bb: choux crus en purée	bœuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	pomme orange snacking round tarte aux pommes	fruit à noyau poivrons bb: purée patates douces-poivrons craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	mini bouchées de mangue mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	fruit à noyau pomme gâteau aux cacao-courgettes	banane pois mange-tout & carottes bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempe au miso doré

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

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



burger au poulet

notre promesse santé

une nourriture saine avec
des ingrédients de qualité:



- pas de colorants, d'arômes ou d'édulcorants artificiels
- aucun contenantants 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 juillet 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	13 poire bb: compote de pommes fromage cheddar ou mozzarella	14 kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	15 céréales aux bananes lait	16 ananas scone aux bleuets au blé complet	17 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
repas	boulettes de poulet bio groovy bouchées falafel sauce groovy purée de patates petits pois	curry de haricots blancs riz basmati raïta de concombre chou chinois & épinards sauce ranch tofu bio bb: purée de citrouille & lentilles rouges	poulet gong bao tofu bio gong bao quinoa poivrons bb: purée patates douces-poivrons	poisson masala quiche aux champignons boule de pain au blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur	mac'n cheese salade de chou frisé sauce samourai au sirop d'érable bb: purée pois sucrés & chou frisé
goûter	orange salade grecque bb: purée de patates douces-carotte pain au basilic	banane oeuf dur tortilla blé complet bb: pain poche multigrains tartina aux cornichons	fruit à noyau 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
petit goûter	20 carrés de grains entiers lait	21 kiwi morning round muesli	22 céréales aux bananes lait	23 sauce banane-épinard madeleine à la banane	24 oeuf dur bouchée brioche
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pain poche multigrains petits pois & carottes	frijoles tomates & épinards riz basmati carottes vapeur cheddar râpé	poulet mumbai pavé aux pois chiches pain pita multigrain salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai	boulettes de dinde bio à la marinara bouchées falafel sauce marinara pâtes rotini au blé complet chou rouge & épinards sauce crémeuse persil-citron bb: purée de citrouille & lentilles rouges	gratin de pâtes végétarien mini broccoli
goûter	orange concombre pain à l'oignon fromage frais	poire bb: purée poire-bleuet poivrons bb: haricots verts vapeur galettes de riz brun trempette à l'aneth	orange parfait au yaourt yaourt au miel bb: yaourt nature granola à la cannelle bb: mini-biscuit de lune	pomme mini bouchées de mangue craquelins au levain bb: tartines croquantes bio trempette haricots-basilic	fruit à noyau roulé à la banane 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



burger au poulet

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 juillet 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	27 orange galettes de riz brun tartinade framboise bio	28 poire bb: purée pomme-mangue-betterave yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	29 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	30 fruit à noyau galette d'avoine aux raisins et graines	31 céréales aux bananes lait
repas	tajine aux pois garbanzo pommes de terres bb: pita blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa petits pois	giniling de boeuf philippin chili chili bang bang riz basmati salade de chou frisé sauce caesar tofu bio bb: purée pois sucrés & chou frisé	fajita au poulet curry de lentilles tortilla blé complet bb: pain poche multigrains maïs doux	mac'n cheese au thon listao sauce tomate-lentilles & spirales de pois chiches concombre
	compote de mangue	banane	ananas	banane	orange
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

Les plats préférés de Real Food sont maintenant offerts sur Spatulafoods.ca



Depuis des années, des parents et des personnes qui s'occupent d'enfants nous demandent comment se procurer les repas de Real Food à la maison. Aujourd'hui, grâce à notre partenariat avec Spatula Foods, une sélection des plats les plus appréciés de Real Food for Real Kids est offerte aux familles sous forme de repas pratiques en portions individuelles adaptées aux enfants, parfaits pour les soirs de semaine bien remplis ou pour emporter.

Spatula Foods est une plateforme qui livre directement à votre porte des repas préparés par des chefs et surgelés rapidement, ce qui permet d'avoir facilement d'excellentes options sous la main, sans la préparation supplémentaire, la planification ou les courses de dernière minute.

Procurez-vous dès aujourd'hui nos **Mac'n Cheese**, **Chicken Curry with Basmati Rice**, **White Bean Curry with Basmati Rice** et **Chicken Meatballs with Carrot Gravy & Potato Mash**.

Visitez spatulafoods.ca ou balayez le code QR.

