



giling de boeuf philippin

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



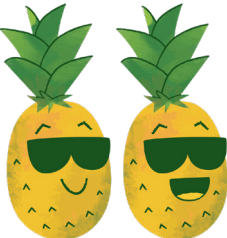
une cuisine avec l'inspiration globale et culturelle

sans arachide et sans noix

rfrk.com

repas 1

menu août 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	3 Fête du Travail 	4 fromage cheddar ou mozzarella craquelins de blé concassé	5 céréales aux bananes lait	6 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de bleuets banane	7 mini bouchées de mangue morning round pomme-cannelle
repas		boeuf à la mexicaine  haricots à la mexicaine tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche petites romaine sauce au vinaigre de pomme bb: purée de citrouille & lentilles rouges pomme	 poisson carotte-lin haricots & citrouille riz jaune poivrons bb: purée patates douces- poivrons	 bolognaise au tofu bio pâtes penne au blé complet légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	 gratin de pâtes végétarien concombre
goûter		mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	fruit à noyau orange bouchée brioche	orange pomme gâteau aux cacao-courgettes	banane petites tomates, brocoli & choufleur bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempette au miso doré
petit goûter	10 poire bb: compote de pommes fromage cheddar ou mozzarella	11 kiwi pain blé complet aux raisins beurre de pomme	12 céréales aux bananes lait	13 ananas scone aux bleuets au blé complet	14 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 chou rouge & épinards 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	orange pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	banane concombre salade de pâtes aux tomates confites	fruit à noyau pomme mini bagel blé complet houmous aux poivrons rouges



giniling de boeuf philippin

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

repas 1

menu août 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	17 carrés de grains entiers lait	18 petites pastèque morning round canneberge-orange	19 céréales aux bananes lait	20 sauce banane-épinard madeleine aux carottes	21 oeuf dur bouchée brioche
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pain poche multigrains petits pois & carottes	frijoles tomates & épinards riz basmati carottes vapeur cheddar râpé poire bb: purée pomme-mangue-betterave	burger au poulet pavé aux pois chiches real food ketchup pain pita multigrain salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai orange	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 pomme	gratin de pâtes végétarien mini broccoli fruit à noyau
goûter	concombre pain à l'oignon fromage frais	poivrons bb: 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	mini bouchées de mangue croustilles de pois chiches bb/bambin: tartines croquantes bio trempette haricots-basilic	roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain poche multigrains houmous au cacao banane
petit goûter	24 orange galettes de riz brun tartinade framboise bio	25 poire bb: purée poire-bleuet yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	26 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	27 fruit à noyau galette d'avoine aux raisins et graines	28 céréales aux bananes lait
repas	tajine aux pois garbanzo pommes de terres bb: pita blé complet haricots verts bb: haricots verts vapeur compote fraises-rhubarbe	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa petits pois banane	giniling de boeuf philippin chili chili bang bang riz brun chou chinois & épinards sauce caesar tofu bio bb: purée pois sucrés & chou frisé ananas	fajita au poulet curry de lentilles tortilla blé complet bb: pain poche multigrains maïs doux banane	mac'n cheese au thon listao sauce tomate-lentilles & spirales de pois chiches concombre orange
goûter	pain aux poivrons rouges bruschetta de tomates	pomme tartines croquantes bio houmous	orange biscuits à la noix de coco & au chia 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



giniling de boeuf philippin

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 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 août 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	31 carrés de grains entiers lait	1 orange bouchée brioche	2 céréales aux bananes lait	3 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de mangue banane	4 mini bouchées de mangue gruau 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 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	mini pizza pain frena sauce marinara cheddar râpé	poivrons bb: purée patates douces-poivrons craquelins de blé concassé fromage frais à l'aneth	melon snacking round tarte aux pommes	pomme gâteau aux cacao-courgettes	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

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**.

Utilisez le code RFRKSUMMER26 pour obtenir 50 % de rabais sur votre première commande chez Spatula. Offre valide jusqu'au 31 août 2026.

Visitez spatulafoods.ca ou balayez le code QR.

