



boulettes de poulet bio groovy

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

repas 1

menu octobre 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	5 poire bb: compote de pommes fromage cheddar ou mozzarella	6 kiwi pain blé complet aux raisins tartinade framboise bio	7 céréales aux bananes lait	8 pomme mini bagel blé complet fromage frais	9 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait
repas	poulet madagascar 🌿 curry de lentilles purée de patates petits pois & carottes	🌿 dahl soleil riz basmati raïta de concombre chou chinois & épinards sauce ranch tofu bio bb: purée de citrouille & lentilles rouges	chili au bœuf & aux haricots 🌿 chili chili bang bang quinoa poivrons bb: purée patates douces-poivrons	poisson masala 🌿 quiche aux champignons boule de pain au blé complet chou rouge & épinards sauce samourai au sirop d'érable bb: purée pois sucrés & chou frisé	boulettes de poulet bio groovy 🌿 curry de haricots blancs pain aux canneberges haricots verts bb: haricots verts vapeur
goûter	pomme salade grecque bb: purée de patates douces-carotte pain au basilic	banane œuf dur tortilla blé complet bb: pain poche multigrains tartinade aux cornichons	orange pomme yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	banane concombre nouilles gingembre- soya avec edamame bb: nouilles gingembre-soya	orange ananas scone aux bleuets au blé complet
petit goûter	12 Action de grâces 	13 melon morning round pomme-cannelle	14 sauce banane-épinard galette d'avoine aux raisins et graines	15 céréales aux bananes lait	16 œuf dur bouchée brioche
repas		🌿 chili chili bang bang riz basmati carottes vapeur cheddar râpé poire bb: purée poire-bleuet	burger au poulet 🌿 pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de betteraves & carottes bb: salade betteraves & carottes hachées 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	mac'n cheese au thon listao 🌿 sauce tomate-lentilles & spiralettes de pois chiches mini broccoli orange
goûter		pomme craquelins de blé concassé 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 galettes de riz brun trempette haricots-basilic	roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain poche multigrains houmous au cacao banane



boulettes de poulet bio groovy

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 octobre 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	19 pomme galettes de riz brun tartinade framboise bio	20 poire bb: purée pomme-mangue-betterave yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature	21 granola à la cannelle bb: céréales aux bananes lait	22 poire bb: purée pomme-mangue-betterave galette d'avoine aux raisins et graines	23 céréales aux bananes lait
repas	ragoût de pois chiches pommes de terres bb: pita blé complet petits pois	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa haricots verts bb: haricots verts vapeur	ragoût au bœuf & orge ragoût de lentilles & de champignons riz brun maïs doux	météorites de poulet croûte de pois chiches bouchées falafel tortilla blé complet bb: pain poche multigrains chou chinois & épinards sauce caesar tofu bio bb: purée pois sucrés & chou frisé	gratin de pâtes végétarien concombre
goûter	compote de mangue pain aux poivrons rouges bruschetta de tomates	banane pomme tartines croquantes bio houmous	ananas orange petits biscuits au choco bb: mini-biscuit de lune lait	orange pomme pain blé complet aux raisins fromage frais au sirop d'érable	banane petites carottes bb/bambin: carottes vapeur croustilles de maïs bb/bambin: craquelins de blé concassé salsa de tomates
petit goûter	26 carrés de grains entiers lait	27 orange bouchée brioche	28 céréales aux bananes lait	29 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature purée de fraises banane	30 pomme pita blé complet fromage frais
repas	soupe des trois sœurs pain à l'oignon haricots verts bb: haricots verts vapeur	haricots noirs & salsa tortilla blé complet bb: pain poche multigrains crème fraîche chou rouge & épinards sauce au vinaigre de pomme bb: purée de 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	mac'n cheese concombre
goûter	poire bb: purée poire-bleuet pois mange-tout & carottes bb/bambin: patates douces rôties galettes de riz brun trempette au miso doré	pomme 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	orange pomme gâteau à la citrouille	banane melon biscuit à la citrouille marbré au cacao bb: mini-biscuit de lune lait

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

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