



burger de boeuf

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:



poulet biologique & 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
semaine des aliments locaux	petit goûter 5 céréales croustillantes O's bio bb: marguerites bio lait	6 compote de pommes morning round muesli	7 oeuf dur bouchée brioche	8 banane grignotines avec quinoa bio	9 céréales multigraines bio lait
	repas pollo cacciatore lentilles bolognaise pâtes blé complet petits pois	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges riz brun carottes vapeur	haricots noirs & salsa tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains maïs doux crème fraîche	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai	gratin de pâtes au thon & au saumon sauce tomate-lentilles & pâtes au riz salade romaine sauce crémeuse persil-citron bb: purée de patates douces-carotte
	compote de fraises	banane	poire bb: purée pomme-banane	dés de melon	pomme
goûter	pomme biscuit au gingembre bb: madeleine à la courgette lait	mini pizza focaccia de blé entier sauce marinara cheddar râpé	pomme bouchées de cheddar	concombre croustilles de pois chiches bb/bambin: pita blé complet trempette à l'aneth	roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempette chic'pea cacao banane
petit goûter	12 orange morning round pomme-cannelle	13 granola bb: céréales multigraines bio lait	14 pomme pain blé complet aux raisins tartinade bleuët bio	15 marguerites bio lait	16 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature compote de fraises banane
repas	potage de nouilles au poulet potage de nouilles végétarien boule de pain au blé complet petits pois	boeuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes blé complet carottes vapeur	poisson carotte-lin quiche aux épinards pain à l'oignon concombre	fricassée de poulet haricots texans quinoa mini brocoli	ratatouille & tofu bio riz jaune salade de chou frisé sauce au vinaigre de pomme bb: purée purée choufleur-carottes-coco
goûter	pomme petites carottes bb/bambin: concombre craquelins de blé concassé houmous aux poivrons rouges	banane melon mélange montagnard bb: grignotines avec quinoa bio	orange petites tomates bb/bambin: kiwi craquelins de pita bb/bambin: carré aux multigrain guacamole avocat-haricots	poire bb: purée pomme-mangue-betterave banane gâteau cocoa-betterave	pomme concombre ronde de riz soufflé fromage frais à l'aneth

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

lait ou eau offert au déjeuner



burger de boeuf

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:



poulet biologique & 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
petit goûter	19 céréales multigraines bio lait	20 compote de pommes fromage cheddar ou mozzarella	21 pomme palets de granola	22 ananas melon & orange grignotines avec quinoa bio	23 céréales croustillantes O's bio bb: marguerites bio lait
repas	dahl soleil riz brun petits pois & carottes raïta de concombre	poisson masala quiche aux champignons quinoa rouge & blanc légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	boulettes de boeuf sauce marinara bouchées falafel sauce marinara pâtes blé complet carottes vapeur	fajita au poulet curry de lentilles tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains salade de choux râpé bb: choux crus en purée	mac'n cheese chou rouge & épinards sauce samourai au sirop d'érable bb: purée épinards-coco
goûter	orange oeuf dur tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains ranch sauce tofu bio	fraises pomme pita blé complet trempette chic'pea cacao	banane petites carottes bb/bambin: concombre ronde de riz soufflé houmous	kiwi bruschetta de tomates pain au basilic	pomme banane craquelins de blé concassé beurre de tournesol
petit goûter	26 marguerites bio lait	27 pomme morning round canneberge-orange	28 céréales multigraines bio lait	29 poire bb: orange madeleine à la banane	30 roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempette beurre de pomme
repas	poisson caldereida sauce aigre-douce & tofu bio riz brun & rouge maïs doux	curry de haricots blancs riz basmati mini brocoli	météorites de poulet croûte de pois chiches bouchées falafel tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains salade romaine sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carotte	poulet madagascar curry de lentilles pain pita multigrain salade de choux râpé bb: choux crus en purée	repas fête du canada burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de betteraves & carottes bb: salade betteraves & carottes hachées petites pastèque
goûter	poire bb: purée pomme-banane	banane yaourt au miel bb: yaourt nature granola bb: purée pomme-mangue-betterave	pomme orange croustilles de maïs bb/bambin: carré aux multigrain guacamole avocat-haricots	fruit à noyau compote de mangue snacking round cannelle-raisons secs	poivrons bb: purée épinards-coco ronde de riz soufflé trempette épinard-tofu bio