



## 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



saumon canadien & thon sauvage Listao de source durable



un menu contenant des céréales complètes

### en provenance de fermes d'Ontario:



\* bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine\*

\*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux



priorité aux fruits, légumes & produits d'agriculture locale & durable



produits laitiers et tofu biologique



une cuisine inspirée du monde entier



nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix

|              | lundi                                                                                                    | mardi                                                                                                                  | mercredi                                                                                                                                           | jeudi                                                                                                       | vendredi                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| petit goûter | 1                                                                                                        | 2                                                                                                                      | 3                                                                                                                                                  | 4                                                                                                           | 5                                                                                                                               |
| repas        | Congé Civique                                                                                            |                                                                                                                        | pollo cacciatore<br>lentilles bolognaise<br>pâtes blé complet<br>petits pois                                                                       | haricots noirs & salsa<br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>maïs doux<br>crème fraîche | gratin de pâtes végétarien<br>salade romaine<br>sauce crémeuse<br>persil-citron<br>bb: purée de patates douces-carotte          |
| goûter       |                                                                                                          | compote de pommes<br>grignotines avec quinoa bio                                                                       | orange<br>bouchée brioche                                                                                                                          | pêche ou nectarine<br>morning round müesli                                                                  | céréales multigraines bio<br>lait                                                                                               |
|              |                                                                                                          | pomme                                                                                                                  | banane                                                                                                                                             | orange                                                                                                      | pomme                                                                                                                           |
|              |                                                                                                          | petites carottes<br>bb/bambin: kiwi<br>crackers de riz<br>bb: snacking round<br>cannelle-raisons secs<br>fromage frais | fromage cheddar ou mozzarella<br>carré de riz soufflé                                                                                              | petites tomates<br>bb/bambin: patates douces rôties<br>pain au basilic<br>trempe à l'aneth                  | roulé à la banane<br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>trempe chic'pea cacao<br>banane                     |
| petit goûter | 8                                                                                                        | 9                                                                                                                      | 10                                                                                                                                                 | 11                                                                                                          | 12                                                                                                                              |
| repas        | orange<br>morning round<br>pomme-cannelle                                                                | granola<br>bb: céréales multigraines bio<br>lait                                                                       | pomme<br>pain blé complet aux raisins<br>tartinade framboise bio                                                                                   | flocons au blé entier bio<br>lait                                                                           | super smoothie<br>yaourt vanille & sirop d'érable<br>bb: yaourt nature<br>compote de fraises<br>banane                          |
| goûter       | boeuf haché & tomates<br>haricots & citrouille<br>pain pita multigrain au blé complet<br>petits pois     | lentilles bolognaise<br>pâtes blé complet<br>carottes vapeur                                                           | poisson masala<br>quiche aux champignons<br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>salade de choux râpé<br>bb: choux crus en purée | fricassée de poulet<br>haricots texan<br>quinoa<br>mini brocoli                                             | chili chili bang bang<br>riz brun<br>salade de chou frisé<br>sauce au vinaigre de pomme<br>bb: purée<br>choufleur-carottes-coco |
|              | pomme                                                                                                    | poire<br>bb: purée pomme-mangue-betterave                                                                              | banane                                                                                                                                             | poire<br>bb: purée épinards-coco                                                                            | pomme                                                                                                                           |
|              | petites carottes<br>bb/bambin: carottes vapeur<br>tartines croquantes bio<br>houmous aux poivrons rouges | melon<br>mélange montagnard croquant<br>bb: grignotines avec quinoa bio                                                | petites tomates<br>bb/bambin: orange<br>croustilles de maïs<br>bb/bambin: carré de riz soufflé<br>guacamole<br>avocat-haricots                     | pomme<br>gâteau cacao-betterave<br>milk                                                                     | concombre<br>salade de pâtes<br>pesto basilic                                                                                   |



gratin de pâtes végétarien

## 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



saumon canadien & thon sauvage Listao de source durable



un menu contenant des céréales complètes

### en provenance de fermes d'Ontario:



\* bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine\*

\*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux



priorité aux fruits, légumes & produits d'agriculture locale & durable



produits laitiers et tofu biologique



une cuisine inspirée du monde entier



nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix

|                     | lundi                                                                                                                                           | mardi                                                                                                                         | mercredi                                                                                                                                                                                                                                                                            | jeudi                                                                                                                                                      | vendredi                                                                                                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>petit goûter</b> | <b>15</b><br>céréales<br>multigraines bio<br>lait                                                                                               | <b>16</b><br>melon<br>pita blé complet<br>fromage frais<br>au sirop d'érable                                                  | <b>17</b><br>compote de pommes<br>scone aux bleuets<br>au blé complet                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b><br>dés de melon<br>grignotines avec<br>quinoa bio                                                                                                | <b>19</b><br>flocons au blé<br>entier bio<br>lait                                                                                                                      |
| <b>repas</b>        | <b>dahl soleil</b><br>quinoa rouge & blanc<br>petits pois & carottes<br>raïta de concombre<br><br>poire<br>bb: purée pomme-<br>mangue-betterave | <b>poisson carotte-lin</b><br><b>quiche aux épinards</b><br>riz brun<br>légumes arc-en-ciel<br>bb: mini brocoli<br><br>orange | <b>boulettes de bœuf</b><br><b>sauce marinara</b><br><b>bouchées falafel</b><br><b>sauce marinara</b><br>pâtes blé complet<br>carottes vapeur<br><br>banane                                                                                                                         | <b>poulet boucané</b><br><b>haricots texan</b><br>pain pita multigrain<br>poivrons<br>bb: purée pomme-<br>mangue-betterave<br><br>pomme                    | <b>mac'n cheese</b><br>chou rouge & épinards<br>sauce samourai<br>bb: purée épinards-coco<br><br>pêche ou nectarine                                                    |
| <b>goûter</b>       | œuf dur<br>craquelins de<br>blé concassé<br>mayo au tofu bio                                                                                    | pomme<br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>trempe<br>chic'pea cacao                                      | petites tomates<br>bb/bambin: concombre<br>mini bagel blé complet<br>houmous                                                                                                                                                                                                        | petites carottes<br>bb/bambin: kiwi<br>baguette à l'ail<br>au blé complet                                                                                  | banane<br>bouchée brioche                                                                                                                                              |
| <b>petit goûter</b> | <b>22</b><br>marguerites bio<br>lait                                                                                                            | <b>23</b><br>melon<br>morning round<br>canneberge-orange                                                                      | <b>24</b><br>céréales<br>multigraines bio<br>lait                                                                                                                                                                                                                                   | <b>25</b><br>pomme<br>madeleine<br>à la courgette                                                                                                          | <b>26</b><br>banane<br>pain plat de blé entier<br>beurre de pomme                                                                                                      |
| <b>repas</b>        | <b>poisson caldereida</b><br><b>sauce aigre-douce</b><br>& <b>tofu bio</b><br>riz brun & rouge<br>maïs doux<br><br>pomme                        | <b>curry de</b><br><b>haricots blanc</b><br>quinoa<br>petits pois & carottes<br><br>poire<br>bb: purée pomme-banane           | <b>roulé de météorites</b><br><b>météorites de poulet</b><br><b>croûte de pois chiches</b><br><b>pavé aux pois chiches</b><br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>salade romaine<br>sauce ranch tofu bio<br>bb: purée de<br>patates douces-carotte<br><br>banane | <b>giniling de</b><br><b>boeuf philippin</b><br><b>chili chili bang bang</b><br>riz basmati<br>haricots verts<br>bb: haricots verts vapeur<br><br>pastèque | <b>poulet grec</b><br><b>haricots blanc</b><br>& <b>épinards</b><br>pain à l'oignon<br>salade grecque<br>yogourt grec tzatziki<br>bb: purée épinards-coco<br><br>pomme |
| <b>goûter</b>       | petites carottes<br>bb/bambin: carottes vapeur<br>craquelins de<br>blé concassé<br>guacamole<br>avocat-haricots                                 | yaourt vanille &<br>sirop d'érable<br>bb: yaourt nature<br>granola<br>bb: compote de pommes                                   | pêche ou nectarine<br>croustilles de maïs<br>bb/bambin: tartines<br>croquantes bio<br>salsa de tomates                                                                                                                                                                              | fromage cheddar<br>ou mozzarella<br>pita blé complet                                                                                                       | concombre,<br>brocoli & choufleur<br>bb/bambin: concombre<br>carré de riz soufflé<br>trempe<br>haricots-basilic                                                        |



gratin de pâtes végétarien

## 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
- saumon canadien & thon sauvage Listao de source durable
- un menu contenant des céréales complètes

### en provenance de fermes d'Ontario:

- \* bœuf d'élevage au pâturage sans hormones ou antibiotiques de routine\*
- \*quelques exceptions faites pour satisfaire les besoins religieux*
- priorité aux fruits, légumes & produits d'agriculture locale & durable
- produits laitiers et tofu biologique
- une cuisine inspirée du monde entier
- nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix

|                     | lundi                                                                                                 | mardi                                                                                              | mercredi                                                                                                               | jeudi                                                                                                                                                                         | vendredi                                                                                                                      |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>petit goûter</b> | <b>29</b><br>céréales croustillantes O's bio<br>bb: flocons au blé entier bio lait                    | <b>30</b><br>orange<br>morning round muesli                                                        | <b>31</b><br>oeuf dur<br>bouchée brioche                                                                               | <b>1</b><br>pêche ou nectarine<br>grignotines avec quinoa bio                                                                                                                 | <b>2</b><br>céréales multigraines bio lait                                                                                    |
| <b>repas</b>        | <b>pollo cacciatore</b><br><b>lentilles bolognaises</b><br>pâtes blé complet<br>petits pois           | <b>poisson à la provençale</b><br><b>quiche aux poivrons rouges</b><br>riz brun<br>carottes vapeur | <b>haricots noirs &amp; salsa</b><br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>maïs doux<br>crème fraîche | <b>burger de boeuf pavé aux pois chiches</b><br>pain pita multigrain<br>real food ketchup<br>salade de carottes,<br>sauce samourai<br>bb: salade hachées de carottes samourai | <b>gratin de pâtes végétarien</b><br>salade romaine<br>sauce crémeuse<br>persil-citron<br>bb: purée de patates douces-carotte |
| <b>goûter</b>       | poire<br>bb: purée pomme-banane<br>biscuit aux pépites de chocolat<br>bb: madeleine aux carottes lait | <b>mini pizza</b><br>focaccia de blé entier<br>sauce marinara<br>cheddar râpé                      | pomme<br>craquelins de blé concassé<br>fromage frais<br>au sirop d'érable                                              | concombre<br>pain au basilic<br>trempette à l'aneth                                                                                                                           | <b>roulé à la banane</b><br>tortilla blé complet<br>bb: pain rocket multigrains<br>trempette<br>chic'pea cacao<br>banane      |

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

lait ou eau offert au déjeuner

## Nous tenons toujours notre promesse santé.



Tous les enfants méritent une nourriture saine et équilibrée mais cela devient de plus en plus difficile car les coûts alimentaires ne cessent d'augmenter.

RFRK reste totalement engagé à notre **promesse santé** avec des ingrédients et des recettes de qualité sans aucun compromis.

Pour en savoir plus sur notre **promesse**, visitez notre blog The Table à [www.rfrk.com](http://www.rfrk.com)