



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	31 pomme gâteau à la citrouille	1 granola bb: céréales multigraines bio lait	2 orange pain blé complet aux raisins tartinaade framboise bio	3 flocons au blé entier bio lait	4 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature compote de fraises banane
repas	boulettes de poulet bio groovy bouchées falafel sauce marinara purée de patates petits pois & carottes	lentilles bolognaise pâtes blé complet carottes vapeur	poisson carrotte-lin quiche aux épinards tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains chou rouge & épinards crème fraîche bb: purée choufleur-carottes-coco	ragoût de poulet & riz sauvage haricots lima millet poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave	chili au boeuf & aux haricots chili chili bang bang quinoa haricots vert bb: haricots vert vapeur
goûter	poire bb: purée épinards-coco	orange barre à l'avoine sans gluten quinoa & cacao bb: snacking round cannelle-raisins secs	melon mélange montagnard bb: grignotines avec quinoa bio	kiwi croustilles de maïs bb/bambin: carré de riz soufflé guacamole avocat-haricots	banane
petit goûter	7 céréales multigraines bio lait	8 fromage cheddar ou mozzarella bouchée brioche	9 compote de pommes palets de granola	10 pomme grignotines avec quinoa bio	11 flocons au blé entier bio lait
repas	dahl soleil riz brun petits pois & carottes	poisson masala quiche aux champignons quinoa légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	boeuf bolognaise lentilles bolognaise pâtes blé complet carottes vapeur	poulet paprika curry de lentilles pita blé complet salade de chou râpé bb: chou crus en purée	mac'n cheese haricots vert bb: haricots vert vapeur
goûter	poire bb: purée pomme-banane	ananas	banane	orange	poire
goûter	oeuf dur craquelins de blé concassé mayo au tofu bio	poire tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempe chic'pea cacao	kiwi tartines croquantes bio houmous	petites carottes bb/bambin: patates douces rôties baguette à l'ail au blé complet	banane scone aux bleuets au blé complet



ragoût de pois chiches

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	14 marguerites bio lait	15 melon morning round canneberge-orange	16 céréales multigraines bio lait	17 pomme mini bagel blé complet fromage frais au sirop d'érable	18 banane pain plat de blé entier beurre de pomme
repas	poulet sri lankais curry de haricots blanc riz jaune petits pois & carottes	ragoût de pois chiches pain à l'oignon petits épinards allumettes betterave & carotte sauce crémeuse persil-citron bb: purée choufleur-carottes-coco	roulé de météorites météorites de poulet croûte de pois chiches pavé aux pois chiches tortilla blé complet bb: pita blé complet chou rouge & épinards sauce ranch tofu bio bb: purée de patates douces-carrotte	sandwich à la salade aux oeufs salade aux oeufs pain blé complet feuilles de laitue laitue pas pour bébé soupe courge-coco	boeuf au curry trinidadien tofu au curry trinidadien riz brun et rouge maïs doux
goûter	poire bb: purée de patates douces-carrotte madeleine à la banane	yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature granola bb: purée pomme-banane	poire croustilles de maïs bb/bambin: tartines croquantes bio salsa de tomates	petites carottes bb/bambin: patates douces rôties craquelins de blé concassé houmous aux poivrons rouges	poivrons bb: purée pomme-mangue-betterave pita blé complet trempelette épinard-tofu bio
petit goûter	21 céréales croustillantes O's bio bb: flocons au blé entier bio lait	22 pomme morning round mûsli	23 oeuf dur bouchée brioche	24 banane grignotines avec quinoa bio	25 céréales multigraines bio lait
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pâtes blé complet petits pois	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa carottes vapeur	haricots à la mexicaine riz brun 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 de chou frisé sauce ranch tofu bio bb: purée de patates douces-carrotte
goûter	poire bb: purée choufleur-carottes-coco	banane	poire	poire	dés de melon
goûter	poire biscuit au gingembre bb: snacking round pomme-cannelle lait	mini pizza focaccia de blé entier sauce marinara cheddar râpé	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de blé concassé fromage frais	concombre pain au basilic trempelette à l'aneth	roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempelette chic'pea cacao banane



ragoût de pois chiches

notre promesse santé

une nourriture saine avec des ingrédients de qualité:

- pas de colorants, d'arômes ou d'édulcorants artificiels
- aucun produits contenant des 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	28 pomme gâteau à la citrouille	29 granola bb: céréales multigraines bio lait	30 orange pain blé complet aux raisins tartinade framboise bio	1 flocons au blé entier bio lait	2 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature compote de fraises banane
repas	boulettes de poulet bio groovy bouchées falafel sauce marinara purée de patates petits pois & carottes	lentilles bolognaise pâtes blé complet carottes vapeur	poisson carotte-lin quiche aux épinards tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains chou rouge & épinards crème fraîche bb: purée choufleur-carottes-coco	ragoût de poulet & riz sauvage haricots lima millet poivrons bb: purée pomme- mangue-betterave	chili au boeuf & aux haricots chili chili bang bang riz brun haricots vert bb: haricots vert vapeur
goûter	poire bb: purée pomme-banane petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de blé concassé trempe haricots-basilic	pomme melon mélange montagnard bb: grignotines avec quinoa bio	banane petites tomates bb/bambin: kiwi croustilles de maïs bb/bambin: carré de riz soufflé guacamole avocat-haricots	orange pomme mini bagel blé complet fromage frais à l'aneth	pomme concombre pita blé complet houmous aux poivrons rouges

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin

lait ou eau offert au déjeuner

Le gagnant du concours #RealFoodMyWay: Feijoada Brésilien



Félicitations à Rory chez la garderie Whitney pour leur plat gagnant, Feijoada! Ce ragoût national du Brésil est composé des haricots noirs et la viande, en présentant les saveurs riches, profonds et fumants.

En existant depuis nombreuses générations, Feijoada est interprété de plusieurs façons, en incluant les versions végétariennes ou végétaliennes.

Les accompagnements sont compris des tranches d'orange, du riz, et le chou frisé au beurre.

Soyez prêt pour la version RFRK en 2023!

