



boeuf au curry trinidadien

votre plat préféré pourrait être présenté sur notre menu! détails à venir!

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:

- boeuf 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	5	6	7	8	9
repas	Fête du Travail		poisson carotte-lin quiche aux épinards	ragoût de poulet & riz sauvage haricots lima	super smoothie chili au boeuf & aux haricots chili chili bang bang
goûter					
petit goûter	12	13	14	15	16
repas	dahl soleil	poisson masala	boulettes de boeuf	poulet paprika	mac'n cheese
goûter					



boeuf au curry trinidadien

votre plat préféré pourrait être présenté sur notre menu! détails à venir!

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:



- * boeuf 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	19 marguerites bio lait	20 melon morning round canneberge-orange	21 céréales multigraines bio lait	22 pomme pita blé complet fromage frais au sirop d'érable	23 banane pain plat de blé entier beurre de pomme
repas	poulet sri lankais curry de haricots blanc quinoa petits pois & carottes raïta de concombre compote de fraises	ragoût de pois chiches boule de pain au blé complet petits épinards allumettes betterave & carotte sauce crémeuse persil-citron bb: purée choufleur-carottes-coco pomme	roulé de météorites météorites de poulet croûte aux pois chiches pavé aux pois chiches tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains chou chinois & épinards sauce ranch tofu bio bb: purée de patates douces-carotte banane	sandwich à la salade aux oeufs salade aux oeufs pain blé complet garniture de laitue garniture pas pour bébé soupe courge-coco poire bb: purée pomme-banane	boeuf au curry trinidadien tofu au curry trinidadien riz brun & rouge mini brocoli orange
goûter	pomme madeleine à la banane	pomme tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempelette chic'pea cacao	orange 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 tranche de focaccia trempelette épinard-tofu bio
petit goûter	26 céréales croustillantes O's bio bb: flocons au blé entier bio lait	27 pomme morning round muesli	28 oeuf dur bouchée brioche	29 banane grignotines avec quinoa bio	30 céréales multigraines bio lait
repas	pollo cacciatore lentilles bolognaise pâtes blé complet petits pois poire bb: purée choufleur-carottes-coco	poisson à la provençale quiche aux poivrons rouges quinoa carottes vapeur banane	haricots à la mexicaine riz brun maïs doux crème fraîche pomme	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de carottes, sauce samourai bb: salade hachées de carottes samourai pomme	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-carotte orange
goûter	pomme scone aux bleuets au blé complet	mini pizza focaccia de blé entier sauce marinara cheddar râpé	petites carottes bb/bambin: carottes vapeur carré de riz soufflé 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