



giniling de boeuf philippin

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

rfrk.com | realfoodkitchen.ca

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	30 marguerites bio lait	31 melon morning round canneberge-orange	1 céréales multigraines bio lait	2 pomme madeleine à la courgette	3 banane beurre de pomme pain plat de blé entier
repas	poisson caldereida sauce aigre-douce & tofu bio riz brun & rouge maïs doux	curry de haricots blanc quinoa mini brocoli	roulé de météorites météorites de poulet croûte de pois chiches pavé aux pois chiches tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains salade romaine sauce caesar tofu bio bb: purée de patates douces-carrotte	giniling de boeuf philippin chili chili bang bang riz basmati haricots verts bb: haricots verts vapeur	poulet grec haricots blancs & épinards pain à l'oignon salade grecque yogourt grec tzatziki bb: purée épinards-coco
goûter	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de blé concassé sauce ranch tofu bio	poire bb: purée pomme-banane yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature granola bb: compote de pommes	banane pomme croustilles de maïs bb/bambin: pita blé complet salsa de tomates	pastèque petites tomates bb/bambin: kiwi fromage cheddar ou mozzarella	pomme concombre, brocoli & choufleur bb/bambin: concombre carré de riz soufflé trempette haricots-basilic
petit goûter	6 céréales croustillantes O's bio bb: flocons au blé entier bio lait	7 pomme morning round muesli	8 oeuf dur bouchée brioche	9 pêche ou nectarine grignotines avec quinoa bio	10 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: 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-carrotte
goûter	poire bb: purée pomme-banane petits biscuits bio au citron bb: madeleine aux carottes lait	poire bb: purée pomme-banane mini pizza focaccia de blé entier sauce marinara cheddar râpé	banane pomme craquelins de blé concassé fromage frais au sirop d'érable	pastèque concombre pain au basilic trempette à l'aneth	pomme roulé à la banane tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempette chic'pea cacao banane

= protéine herbivore bb/bambin = substitut bébé/bambin



giniling de boeuf philippin

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

- OGM nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix

menu juin 2022

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	13 orange morning round pomme-cannelle	14 granola bb: céréales multigraines bio lait	15 pomme pain blé complet aux raisins tartinade framboise bio	16 flocons au blé entier bio lait	17 super smoothie yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature compote bleuets 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 masala quiche aux champignons tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains salade de choux râpé bb: choux crus en purée	fricassée de poulet haricots texan quinoa mini brocoli	ratatouille & tofu bio riz brun salade de chou frisé sauce au vinaigre de pomme bb: purée choufleur-carottes-coco
goûter	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur tartines croquantes bio houmous aux poivrons rouges	pêche ou nectarine pastèque mélange montagnard croquant bb: grignotines avec quinoa bio	banane petites tomates bb/bambin: orange croustillants multi- grains et grains de chia bb/bambin: carré de riz soufflé guacamole avocat-haricots	prune pomme gâteau cacao-betterave milk	pomme concombre fromage cheddar ou mozzarella
petit goûter	20 céréales multigraines bio lait	21 pastèque pita blé complet fromage frais au sirop d'érable	22 pomme palets de granola	23 pêche ou nectarine grignotines avec quinoa bio	24 flocons au blé entier bio lait
repas	dahl soleil quinoa rouge & blanc petits pois raïta de concombre	poisson carotte-lin quiche aux épinards riz jaune légumes arc-en-ciel bb: mini brocoli	boulettes de boeuf sauce marinara lentilles bolognaise pâtes blé complet carottes vapeur	poulet boucané haricots texan pain pita multigrain salade de choux râpé bb: choux crus en purée	mac'n cheese chou rouge & épinards sauce samourai bb: purée épinards-coco
goûter	ananas oeuf dur craquelins de blé concassé mayo au tofu bio	orange pomme tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains trempe chic'pea cacao	banane petites tomates bb/bambin: concombre mini bagel blé complet houmous	pomme bruschetta de tomates baguette à l'ail au blé complet	pêche ou nectarine banane scone aux bleuets au blé complet



giniling de boeuf philippin

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:

- * 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

- OGM nous préconisons l'étiquetage obligatoire des OGMs

sans arachide et sans noix

rfrk.com | realfoodkitchen.ca

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit goûter	27 marguerites bio lait	28 melon morning round canneberge-orange	29 pomme madeleine à la banane	30 céréales multigraines bio lait	1 Fête du Canada
repas	poisson caldereida sauce aigre-douce & tofu bio riz brun & rouge maïs doux	curry de haricots blanc quinoa petits pois	roulé de météorites météorites de poulet croûte de pois chiches bouchées falafel tortilla blé complet bb: pain rocket multigrains salade romaine sauce ranch tofu bio bb: purée de patates douces-carrotte	burger de boeuf pavé aux pois chiches pain pita multigrain real food ketchup salade de betteraves & carottes sauce samourai bb: salade betteraves & carottes hachées	
goûter	pomme petites carottes bb/bambin: carottes vapeur craquelins de blé concassé sauce ranch tofu bio	poire bb: purée épinards-coco yaourt vanille & sirop d'érable bb: yaourt nature granola bio aux fraises	banane pêche ou nectarine croustilles de maïs bb/bambin: tartines croquantes bio salsa de tomates	pastèque pomme croq'oeurs érable bb: madeleine à la courgette lait	

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

Coucou les familles!

Vous vous demandez ce que votre petit bout de chou mange pendant la journée? N'attendez plus! Trouvez toutes ces infos dans What's Cookin', la nouvelle newsletter mensuelle de RFRK!

Vous y trouverez:

- nos menus mensuels
- des recettes délicieuses et des astuces alimentaires
- des événements familiaux & communautaires

Inscrivez-vous aujourd'hui sur: www.rfrk.com/menu-signup