

Au menu cette semaine

Cégep de Trois-Rivières

Du 13 au 17 octobre



Ce menu est entièrement élaboré dans le respect des critères de **Menu Santé**, **Menu bon choix***.

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1		Quiche sans pâtes  	Penne aux edamames et lait de coco 	Galettes de lentilles et courgettes 	Filet de sole panné, sauce tartare
Menu 2		Boulette de bœuf marinara	Jambon grillé aux pommes et érable	Poulet à l'indienne	Manicotti à la viande
Menu 3				<i>Thématique du jour</i>	

*Menu Santé, Menu bon choix !

- Cuisson préservant la valeur nutritive des aliments.
- Cuisson sans friture ou Utilisation de bon gras en quantité minimale.
- Utilisation de produits laitiers à teneur réduite en matières grasses.
- Utilisation de produits saisonniers frais provenant de sources locales et durables.
- Utilisation de produits sans sel ajouté ou à faible teneur en sel ajouté et d'ingrédients à teneur réduite en sodium.
- Utilisation de produits céréaliers à grain entiers.

Bon appétit !

Plats végétariens



Plats reconnus
Aliments du Québec



*Excelso est fier de vous faire savourer au quotidien des **produits d'ici** en s'approvisionnant majoritairement auprès de **fournisseurs locaux**.



Avertissement : Tous nos produits peuvent avoir été en contact ou contenir un allergène.

Warning: All our products may contain or may have been in contact with an allergen.