

Au menu cette semaine

Cégep de Trois-Rivières

Du 20 au 24 octobre



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

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Tofu général tao 	Penne puttanesca 	Casserole de poisson 	Curry de pois chiches et épinards 	Tortellini au fromage et pesto 
Menu 2	Sauté de boeuf asiatique	Pizza au poulet et pesto 	Lasagne de bœuf fumée	Mijoté de porc	Wrap au poulet croustillant
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.