

Au menu cette semaine

Cégep de Trois-Rivières

Du 10 au 14 novembre



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

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Cari de chou-fleur et pois chiches 	Pâté au saumon	Rotini à la méditerranéenne 	Feuilleté aux épinards et féta 	Chili et nachos 
Menu 2	Poulet grillé à la grecque	Gratin de macaroni au boeuf	Cuisses de poulet braisées aux pommes 	Parmentier de bœuf à la courge 	Poulet souvlaki
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.