

Au menu cette semaine

Cégep de Trois-Rivières



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

Du 19 au 23 janvier

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Sauté de tofu au cari et gingembre 	Quiche sans pâtes  	Penne aux edamames et lait de coco 	Galettes de lentilles et courgettes 	Filet de sole panné, sauce tartare
Menu 2	Fusilli Alfredo au poulet et brocolis	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.