

# Au menu cette semaine

## CTR

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

Du 23 au 27 février

| SEMAINE 2                 | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
|---------------------------|--|--|---|---|---|
| Menu végé                 | <b>Lasagne aux légumes grillés</b><br>  | <b>Galettes de quinoa et brocolis</b><br>            | <b>Filet de morue aux petits légumes</b>  | <b>Sauté de tofu cari et gingembre</b><br> | <b>Penne de blé Primavera et légumineuses</b><br>  |
| Allergènes et ingrédients | poivrons, courgettes, aubergines, tomates en boîtes, pâte de tomates, origan, ail, thym, pâtes à lasagne ( <b>œuf, gluten</b> ) et mozzarella ( <b>produits laitiers</b> ) | quinoa, brocolis, <b>œuf</b> , persil, huile, épices, chapelure ( <b>gluten</b> ) et oignons   | morue ( <b>poisson</b> ), légumes, huile, tomates, épices, ail et jus citron  | tofu ( <b>soya</b> ), huile, oignons, ail, légumes mixtes, cari, lait de coco, oignons verts, lime, sucre et sambal olek      | pâtes alimentaires de blé ( <b>gluten</b> ), huile, légumes, tomates, ail, jus de tomates, pâtes de tomates, oignons, et légumineuses |
| Menu 2                    | <b>Poulet à l'indienne</b>   | <b>Gratin de macaroni au bœuf</b>  | <b>Mijoté de porc bourguignon</b>   | <b>Poulet au citron et olives</b>   | <b>Jambon aux pommes et érable</b>  |
| Allergènes et ingrédients | poulet, cari, lait de coco, épices, ail et huile   | pâtes alimentaires ( <b>gluten</b> ) fromage mozza ( <b>produit laitier</b> ), bœuf, oignon, tomates, pâte de tomates, épices et huile | porc, oignon, carottes, champignons, bouillon de bœuf, farine ( <b>gluten</b> ), vin rouge, épice, huile et base de sauce brune | poulet, bouillon de poulet, olives vertes, oignon, citron, ail, huile, épices, échalotes et vin blanc                         | jambon, pommes, sirop d'érable, bouillon de poulet, margarine ( <b>soya</b> ), cassonade, persil, cannelle et muscade                 |



Bon appétit !

\*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.

\*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.