







Au menu cette semaine

CTR



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

Du 13 au 17 avril

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu végété	Ragoût de lentilles et courge avec pain naan 	Tofu au cari et lait de coco 	Galettes de quinoa, sauce aux poivrons 	Brochette de tofu à l'érable	Feuilleté aux épinards et Féta  
<i>Allergènes et ingrédients</i>	lentilles, courges, épices, tomates, bouillon de légumes, lait de coco, épinards, échalotes, huile et pain naan (gluten , œuf)	tofu (soya) huile, ail, légumes, poudre de cari, lait de coco, oignons verts, lime, sucre et sambal oelek	quinoa, poivrons rouges, oignons, pois chiches, œuf , épices, huile, sauce : tomate en dé, poivrons rôtis, crème (produit laitier) et épices	tofu (soya), épices, huile, sirop d'érable et légumes rôtis	oignons, huile d'olive, ciboulettes, aneth, persil, épinards, sel, poivre, lait, œufs , feta, beurre (produits laitiers) et pâtes filo (farine , gluten)
Menu 2	Vol-au-vent au poulet	Porc effiloché sucré	Chili con carne et chips de maïs 	Poulet à l'ananas	Steakette de bœuf à l'oignon
<i>Allergènes et ingrédients</i>	pâte feuilletée (farine, eau, sel, beurre) (gluten , produits laitiers), sauce : farine, beurre, bouillon de poulet, poulet, légumes, ail, épices et lait (produits laitiers)	porc, sucre, sel, oignon, ketchup, sauce BBQ et huile	viande hachée, oignons, poivrons, haricots, tomates, pâtes tomate, bouillon de bœuf, ail, sucre et épices	poulet, huile, ananas, échalotes, gingembre, ail, poivrons, épices, Sauce : bouillon de poulet, fécule de maïs, ketchup, sauce soya (soya), vinaigre de riz, cassonade et ananas	bœuf haché, oignons et sauce brune (soya)

Plats reconnus
Aliments du Québec



Plats végétariens



Bon appétit !



*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.

*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.