






Au menu cette semaine

CTR



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

Du 4 au 8 mai

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Lasagne aux légumes grillés  	Galettes de quinoa et brocolis 	Filet de morue aux petits légumes	Sauté de tofu cari et gingembre 	Penne de blé Primavera et légumineuses 
<i>Allergènes et ingrédients</i>	poivrons, courgettes, aubergines, tomates en boîtes, pâte de tomates, origan, ail, thym, pâtes à lasagne (œuf, gluten) et mozzarella (produits laitiers)	quinoa, brocolis, œuf , persil, huile, épices, chapelure (gluten) et oignons	morue (poisson), légumes, huile, tomates, épices, ail et jus citron	tofu (soya), huile, oignons, ail, légumes mixtes, cari, lait de coco, oignons verts, lime, sucre et sambal oelek	pâtes alimentaires de blé (gluten), huile, légumes, tomates, ail, jus de tomates, pâtes de tomates, oignons, et légumineuses
Menu 2	Poulet à l'indienne	Gratin de macaroni au bœuf	Mijoté de porc bourguignon	Poulet au citron et olives	Jambon aux pommes et érable
<i>Allergènes et ingrédients</i>	poulet, cari, lait de coco, épices, ail et huile	pâtes alimentaires (gluten) fromage mozza (produit laitier), bœuf, oignon, tomates, pâte de tomates, épices et huile	porc, oignon, carottes, champignons, bouillon de bœuf, farine (gluten), 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 (soya), cassonade, persil, cannelle et muscade
Menu 3			Choix du chef végé		

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.