

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 17 au 21 août

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1			Galette de quinoa 	Feuilleté aux épinards et feta 	Penne aux champignons gratinés 
Allergènes et ingrédients			quinoa, zucchini, œuf, chapelure, parmesan, farine, ciboulette, ail, épices et huile (gluten)	oignons, huile d'olive, ciboulettes, aneth, persil, épinards, sel, poivre, lait, œufs, feta, beurre et pâtes filo (gluten, farine, produit laitier)	pâtes alimentaires, champignons, lait, farine, base de légumes, épices et fromage (gluten)
Menu 2			Wrap côte levé	Poulet farci, Doritos	Guédille au porc effiloché
Allergènes et ingrédients			tortilla, côte levée, laitue, tomates, oignons rouges, épices et sauce bourbon	poulet, fromage, bacon, farine, œuf, Doritos, huile et épices (gluten)	porc effiloché, pain, chou rouge, oignons, ketchup, tomates, base de bœuf et épices (gluten)
Menu Thématique				Hamburger au poulet Deluxe pain hamburger, poulet pané, tomates, oignons, laitue, mayonnaise épicée, frites et salade de pâtes (gluten)	

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.