

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 octobre

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Tofu façon tao  	Galzone végé 	Pita garni falafels  	Haricots blancs puttanesca et pain ail 	Gratin de courgettes 
<i>Allergènes et ingrédients</i>	tofu, bouillon de légumes, sauce soya, cassonade et fécule de maïs	pâtes à pizza, légumes grillés, sauce à pizza, épinards, fromage mozzarella et épices (gluten)	pois chiches, farine, oignons, ail, pitas, cumin, sel, poivre et coriandre	haricots blancs, oignons, tomates, olives, câpre, parmesan, huile et épices	courgettes, champignons, crème 15%, tomates cerises, huile et épices
Menu 2	Rotini au poulet et pesto	Poulet moutarde et miel 	Filet de porc aux champignons 	Poivron farci	Boulettes de dinde à la dijonnaise
<i>Allergènes et ingrédients</i>	pâtes alimentaires, poulet, oignons, brocolis, farine, lait, base de poulet et épices (gluten)	cuisse de poulet, oignons, miel, vinaigre blanc, moutarde, bouillon de poulet, romarin et crème	porc, oignons, champignons, ail, bouillon de poulet, origan et fécule de maïs	poivron, bœuf haché, oignons, riz (gluten), base de bœuf, tomates en dés, ail, épices et mozzarella (produit laitier)	dinde hachée, légumes, moutarde de Dijon, oignons verts, farine, lait base de poulet, épices (gluten)
Menu Thématique				Poutine au poulet Buffalo frites, poulet pané, sauce Buffalo, sauce BBQ, oignons verts, fromages en grains et mozzarella	

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.