

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 28 septembre au 2 octobre

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Macaroni au fromage 	Brochettes de tofu Teriyaki 	Pâté au saumon, sauce aux œufs	Pâté chinois aux lentilles 	Zucchini farci 
<i>Allergènes et ingrédients</i>	pâtes alimentaire, cheddar, lait, farine, base de légumes, fromage jalapeno et épices (gluten)	tofu, poivrons, oignons, tomates, sauce Teriyaki, huile et épices	œufs, farine, margarine, lait, épices, base de légumes (gluten)	lentilles, maïs, pommes de terre, lait, beurre, base d'huile et épices	zucchini, légumineuses, épices, légumes et mozzarella
Menu 2	Sandwich au poulet chaud (Hot Chicken) du moment	Pâté chinois 	Boulettes de porc italiennes	Lasagne Excelso	Feuilleté au jambon et fromage
<i>Allergènes et ingrédients</i>	pain ciabatta, poulet, pois verts, sauce brune et fromage (gluten)	bœuf, oignons, maïs, pommes de terre, margarine, lait, thym, sel, poivre et crème de maïs	porc haché, poivrons, oignons, tomates en dés, base de poulet, légumes et épices	pâtes alimentaires, sauce à la viande, pepperoni, champignons, poivrons, mozzarella (gluten)	jambon, fromage, pâte feuilletée, épinards, épices et œuf (gluten)
Menu Thématique				Pita au poulet à la grecque poulet, pain pita, yogourt grec, cumin, samba oleek, ail, coriandre, riz et frites épicées (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.