EXCELSO

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 26 au 30 octobre

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	**Cari de chou-fleur et pois chiches**	**Casserole de poisson**	**Galette de quinoa**		**Penne aux champignons gratinés**
Allergènes et ingrédients	oignons, huile, chou-fleur, ail, poudre de cari, sel, lait de coco, bouillon de légumes, pois chiches, épinards, fécule de maïs et coriandre	saumon, poisson blanc, macédoine, aneth, poireaux, citron, margarine, farine et fumet de poisson	quinoa, zucchini, œuf, chapelure, parmesan, farine, ciboulette, ail, épices et huile (gluten)		pâtes alimentaires, champignons, lait, farine, base de légumes, épices et fromage (gluten)
Menu 2	**Nouilles chinoises au bœuf**	**Cuisses de poulet piri-piri**	**Wrap côte levé**		**Guédille au porc effiloché**
Allergènes et ingrédients	pâtes alimentaires au choix, bœuf haché, oignons, légumes, soya, base de bœuf, huile et épices	épice piri-piri, coriandre, huile et ail	tortilla, côte levée, laitue, tomates, oignons rouges, épices et sauce bourbon		porc effiloché, pain, chou rouge, oignons, ketchup, tomates, base de bœuf et épices (gluten)
Menu Thématique					

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.