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 9 au 13 novembre

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	**Tofu à la parmigiana**	**Croquette poisson a la bruschetta**	**Pizza betterave et oignon confit**	**Lasagne aux légumes grillés**	**Cake aux tomates séchées et feta**
Allergènes et ingrédients	tofu, oignons, courgettes, tomates, fines herbes, origan, ail et mozzarella	poisson pané, tomates, oignons, poivrons, ail, parmesan, huile et épices (gluten)	pâte à pizza, betteraves jaunes, oignons confits, fromage, huile et épices (gluten)	poivrons, courgettes, aubergines, tomates en boîtes, pâte de tomates, origan, ail, thym, pâtes à lasagne et mozzarella (gluten, œuf)	courgette, œuf, farine, feta, tomates séchées, oignons, mozzarella et épices (gluten)
Menu 2	**Enchiladas au poulet**	**Pain de viande**	**Sauté de porc à la Thaïe**	**Cuisses de poulet braisées à la pomme**	**Fusilli aux saucisses italiennes**
Allergènes et ingrédients	tortilla, poulet, légumes grillés, sauce aux tomates, cheddar et épices	bœuf haché, riz, tomates en dés, base de bœuf, oignons, huile et épices	porc, légumes, chili, base de poulet, épices, cassonade et fécule de maïs	poulet, huile, sel, oignons, farine, bouillon de poulet, jus de pommes, cidre de pommes, ail, thym et betteraves	pâtes alimentaires, saucisses, poivrons, oignons, tomates en dés et broyées, base de poulet et bœuf, et épices (gluten)
Menu Thématique				*Burger Lover Bacon* pain hamburger, bœuf haché, bacon, laitue, tomates, rondelle d'oignon, fromage, frites et sauce mayo-cajun (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.