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 18 au 22 janvier

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	**Quiche de patates douces et fromage de chèvre**	**Bol d'aubergines et pois chiches**	**Wrap maison et tofu**	**Tilapia à la mangue**	**Ravioli aux fromages**
Allergènes et ingrédients	patates douces, fromage de chèvre, œuf, lait, poudre à pâte et épices	pois chiches, aubergines, riz, légumes, mayonnaise asiatique, huile et épices (œuf et soya)	carottes, zucchini, tofu, œuf, farine, légumes grillés, huile et épices (gluten)	tilapia, mangue, brunoise de légumes, base de poisson, fécule de maïs et épices	pâtes alimentaires, fromage, tomates en dés et broyées, base de bœuf, basilic frais et épices (gluten)
Menu 2	**Chow mein au poulet**	**Sous-marin garni**	**Rôti de porc et patates jaunes**	**Tajine de poulet aux olives**	**Chili style bateau**
Allergènes et ingrédients	poulet, choux de nappa, carottes, céleri, poivrons, bouillon de poulet, sauce soya, ail et gingembre	pain, pepperoni et jambon, poivrons, champignons, oignons, tomates, laitue, fromage et épices (gluten)	porc, pommes de terre, oignons, ail, base de poulet, soya, huile et épices	poulet, oignons, gingembre, ail, huile, cannelle, coriandre, sel, poivre, bouillon de poulet, olives, zeste de citron, courges, épices chinoises, couscous, curcuma et vinaigre de cidre	bœuf et porc haché, pommes terre au four, tomates en dés, base de bœuf, oignons, maïs, haricots rouges, huile, épices et fromage
Menu Thématique				*Sandwich à la viande fumée* pain, viande fumée, cornichon, salade de choux, fromage, moutarde et frites (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.