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 25 au 29 janvier

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**
Allergènes et ingrédients	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**
Allergènes et ingrédients	pâtes alimentaires, poulet, oignons, brocolis, farine, lait, base de poulet et épices (gluten)	cuisses 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.