

# Au menu cette semaine

## Cégep de Trois-Rivières

**Du 17 au 21 mars**



Ce menu est entièrement élaboré dans le respect des critères de **Menu Santé**, **Menu bon choix\***.

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Menu 1	Tortellini au fromage	Lasagne ratatouille	Tofu Général Tao	Cari aux épinards et boulettes végé	Taquitos aux haricots et fromage
Menu 2	Fricassé de saucisses de Toulouse	Kebab de porc	Shawarma au poulet	Vol-au-vent	Chili con carne
Menu 3				Thématique du jour	

### \*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.

**Bon appétit !**

Plats reconnus  
Aliments du Québec



\*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.