

MENUS DE LA CAFÉTÉRIA 2018-2019

CHOIX D'ASSIETTES PRINCIPALES :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	Quiche végétarienne ♥ Côtelettes de porc BBQ	Spaghetti (2 choix avec option végété) ♥ Boulettes de veau à la dijonnaise	Tacos au boeuf Pâté au saumon, sauce aux oeufs ♥	Aubergines et zucchini gratinés ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Poulet parmigiana
SEMAINE 2	Vol-au-vent aux légumes ♥ Quart de poulet BBQ	Fettuccine sauce tomates et légumes ♥ Boulettes de porc miel et moutarde	Steak haché sauce à l'oignon et option végété ♥ Filet de sole ♥	Feuilleté aux oignons et aux tomates ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Steak suisse et nouilles aux oeufs
SEMAINE 3	Jambalaya à la saucisse végétarienne ♥ Smoked meat sur pain de seigle	« Mac and Cheese » ♥ Tacos au boeuf	Spaghetti tunisien et saucisse Bouchées de morue style « fish & chips » ♥	Casserole de courge spaghetti ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Bœuf bourguignon
SEMAINE 4	Wrap végétarien ♥ Pâté au poulet	Lasagne végétarienne ♥ Rosbif au jus	Pâté chinois Pavé de saumon, sauce citronnée ♥	Nouilles chinoises (option végété) et Rouleaux impériaux ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Veau chasseur

♥ Mets végétariens tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

♥ Mets avec poisson les mercredis.

★ Spécial du Chef du jeudi annoncé le mardi midi.

HORAIRE DES MENUS PAR CYCLE :

SEMAINE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
C Y C L E	31 août	4 - 7 septembre	10 - 14 septembre	18 - 21 septembre
	24 - 28 septembre	1er - 4 octobre	9 - 12 octobre	15 - 19 octobre
	22 - 26 octobre	29 octobre - 2 novembre	5 - 9 novembre	12 - 14 novembre
	19 - 23 novembre	26 - 30 novembre	3 - 7 décembre	10 - 14 décembre
	17 - 20 décembre	8 - 11 janvier	14 - 18 janvier	21 - 25 janvier
	28 janvier - 1er février	4 - 8 février	11 - 15 février	18 - 21 février
	25 - 28 février	12 - 15 mars	18 - 22 mars	25 - 29 mars
	1 ^{er} - 5 avril	8 - 12 avril	15 - 17 avril	23 - 26 avril
30 avril - 3 mai	6 - 9 mai	13 - 16 mai	21 - 24 mai	
27 - 31 mai	3 - 7 juin	10 - 14 juin	17 - 20 juin	

CHAQUE JOUR, LA CUISINE PROPOSE :

Des repas comme à la maison! Cuisinés par nos propres chefs qui ont à cœur d'offrir des mets santé et goûteux.

- Soupe ou potage différent chaque jour.
- Assiette principale comprend :
 - un choix de féculent (pommes de terre, riz blanc ou brun, couscous ou pâtes alimentaires),
 - légumes cuits ou petite salade ou crudités.
- Table à salade comprend :
 - un minimum de 4 salades préparées parmi les choix suivants : verte, chou, légumineuses, pâtes, millet, couscous, pommes de terre, etc.
 - légumes crus : tomates, cèleris, concombres, oignons, piments, brocolis, choux-fleurs, radis, etc.
 - fromages et marinades (olives, cornichons, oignons, betteraves).
- Variété de desserts parmi les 4 groupes suivants :
 - assiette de fruits coupés, fruits frais,
 - gâteaux et tartes,
 - salade de fruits, yogourt, mousse et pouding,
 - biscuits, carrés, galettes et muffins.
- Boissons : lait, jus et eau.

REPAS COMPLET :

- Comprend la soupe, le plat principal, les légumes d'accompagnement (cuits et salade), le féculent, le morceau de fromage, le dessert, 2 boissons, pain et beurre.

CHOIX SANTÉ :

- ♥ Mets végétariens tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis.
- ♥ Mets avec poisson ou fruits de mer les mercredis.
- ♥ Offre de pâtes alimentaires au blé et de riz brun.
- ♥ Aucune friture.

« **Casse-croûte du Mont** » aussi disponible à l'AGORA :
VARIÉTÉS DE SOUS-MARINS ET DE SANDWICHS CHAUDS PRÉPARÉS * SPAGHETTI * PIZZAS * CALZONE
 Nous mettons à la disposition des élèves des micro-ondes dans les agoras et à la cafétéria.

TARIFICATION

Assiette principale, sous-marin	5,50 \$	Repas complet	8,55 \$
Assiette salade avec fromage	3,50 \$	Petite salade	1,75 \$
Soupe	1,25 \$	Lait, jus	1,00 \$
Fruit, fromage	1,00 \$	Carrés, galettes, muffins, gâteaux, tartes	1,75 \$
Yogourt, assiette de fruits frais coupés, salade de fruits, mousses, pouding	1,25 \$	Pain + beurre	0,65 \$

CARTES RABAIS		REPAS COMPLET		ASSIETTE PRINCIPALE	
	Rabais	Coût de la carte	Coût réel unitaire	Coût de la carte	Coût réel unitaire
À l'unité	- - -	8,55 \$	8,55 \$	5,50 \$	5,50 \$
10	10 %	77,00 \$	7,70 \$	50,00 \$	5,00 \$
50	15 %	365,00 \$	7,30 \$	235,00 \$	4,70 \$
100	20 %	685,00 \$	6,85 \$	440,00 \$	4,40 \$
150	25 %	960,00 \$	6,40 \$	620,00 \$	4,13 \$
180 (annuelle)	34 %	995,00 \$	5,53 \$	655,00 \$	3,64 \$

Les cartes annuelles peuvent être payées en 1, 4 ou 10 versements, par chèques postdatés ou paiements préautorisés en les incluant avec les frais de scolarité : 5 septembre 2018 / 5 novembre 2018 / 5 janvier 2019 / 5 avril 2019. Elles sont également disponibles auprès des caissières à la cafétéria.

N.B. : Aucun remboursement ou échange sur les cartes rabais. Les repas non consommés ne sont pas transférables l'année suivante. Les cartes rabais ne peuvent être partagées (exception pour les frères et sœurs).