

MENUS DE LA CAFÉTÉRIA 2020-2021

CHOIX D'ASSIETTES PRINCIPALES :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	Quiche végétarienne ♥ Côtelettes de porc BBQ	Wrap végétarien♥ Steakette de veau aux champignons	Tacos au boeuf Casserole de poisson ♥	Aubergines et zucchini gratinés ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Pain de dinde sauce aux fines herbes
SEMAINE 2	Chili végétarien♥ « Smoked meat » sur pain de seigle	Fettuccine sauce tomates et lentilles ♥ Longe de porc	Steak haché sauce à l'oignon (option végété) ♥ Filet de sole ♥	Feuilleté aux oignons et aux tomates ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Bœuf bourguignon
SEMAINE 3	Vol-au-vent aux légumes et edamames ♥ Quart de poulet BBQ	« Mac and Cheese » ♥ Omelette gourmande	Spaghetti tunisien et saucisse Bouchées de morue « style fish & chips » ♥	Casserole de courge spaghetti ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Boulettes aux trois viandes à l'italienne
SEMAINE 4	Tofu grillé et haricots verts ♥ Steak suisse	Lasagne végétarienne ♥ Curry de poulet et lait de coco	Pâté chinois Pavé de saumon, sauce citronnée ♥	Macaroni sauce tomates gratiné ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Poulet parmigiana

- ♥ Mets végétariens tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis.
- ♥ Mets avec poisson les mercredis.
- * Spécial du Chef du jeudi annoncé le mardi midi.
- * Sandwicherie à l'Agora avec spaghetti italien, variétés de sandwichs et sous-marins tous les midis

HORAIRE DES MENUS PAR CYCLE :

SEMAINE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
C Y C L E	1 ^{er} – 4 septembre	8 – 11 septembre	15 - 18 septembre	21-24 septembre
	28 sept. – 2 octobre	5 – 8 octobre	13 - 16 octobre	19 - 23 octobre
	26 – 30 octobre	2 – 6 novembre	9 – 13 novembre	16 - 18 novembre
	23 - 27 novembre	30 novembre – 4 décembre	7 – 11 décembre	14 - 18 décembre
	21 et 22 décembre	6 - 8 janvier	11 - 15 janvier	18 - 22 janvier
	25 - 28 janvier	2 - 5 février	8 - 12 février	15 - 18 février
	22 - 24 février	9 - 12 mars	15 - 19 mars	22 - 26 mars
	29 mars - 1 ^{er} avril	6 - 9 avril	12 - 16 avril	19 - 23 avril
	27 – 30 avril	3 – 7 mai	10 - 13 mai	17 - 20 mai
25 - 28 mai	31 mai - 4 juin	7 - 11 juin	14 - 18 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, petite salade, crudités.
- Table à salade comprend :
 - un minimum de 4 salades préparées : verte, chou, légumineuses, pâtes, millet, couscous, pommes de terre, etc.
 - légumes crus : tomates, céleris, concombres, oignons, piments, brocolis, choux-fleurs, radis, etc.
 - protéines végétales et animales : tofu, légumineuses, fromage, œufs cuits, etc.
 - marinades (olives, cornichons, oignons, betteraves).
- Variété de desserts parmi les 4 groupes suivants :
 - fruits frais, assiette de fruits coupés en saison,
 - gâteaux et tartes,
 - salade de fruits, yogourt, compote, 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 les mercredis.
- ♥ Offre de pâtes alimentaires au blé et de riz brun.
- ♥ Aucune friture.

« **Sandwicherie** » aussi disponible à l'Agora : VARIÉTÉS DE SOUS-MARINS, SANDWICHS ET SPAGHETTI

Nous mettons à la disposition des élèves des micro-ondes dans les agoras et à la cafétéria.

POURSUITE DU PROGRAMME « ADIEU AU STYROMOUSSE »

TARIFICATION

Repas complet	8,90 \$	Fruit, fromage	1,00 \$
Assiette principale	5,70 \$	Lait, jus	1,00 \$
Assiette salade avec fromage	3,85 \$	Pain + beurre	0,65 \$
Petite salade	1,80 \$	Yogourt, salade de fruits, mousses, pouding	1,25 \$
Soupe	1,30 \$	Carrés, galettes, muffins, gâteaux, tartes	1,80 \$

CARTES RABAIS		REPAS COMPLET		ASSIETTE PRINCIPALE	
	Rabais	Coût de la carte	Coût réel unitaire	Coût de la carte	Coût réel unitaire
À l'unité	- - -	8,90 \$	8,90 \$	5,70 \$	5,70 \$
10	10 %	80,00 \$	8,00 \$	52,00 \$	5,20 \$
50	15 %	378,00 \$	7,55 \$	242,00 \$	4,84 \$
100	20 %	710,00 \$	7,10 \$	456,00 \$	4,56 \$
150	25 %	995,00 \$	6,63 \$	640,00 \$	4,27 \$
180 (annuelle)	34 %	1040,00 \$	5,78 \$	675,00 \$	3,75 \$

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 2020 / 5 novembre 2020 / 5 janvier 2021 / 5 avril 2021.

Elles sont également disponibles auprès des caissières à la cafétéria.

Conditions : Aucun remboursement ou échange sur les cartes rabais.

Les repas non consommés ne sont pas transférables l'année suivante. Un seul repas autorisé par jour.

Les cartes rabais ne peuvent être partagées (exception pour les frères et sœurs).