

MENUS DE LA CAFÉTÉRIA 2022-2023

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 Pâté au saumon ♥	Manicotti aux fromages ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Pain de dinde sauce aux fines herbes
SEMAINE 2	Chili végétarien♥ Pâté au poulet	Fettuccine sauce tomates et lentilles ♥ Sauté de porc teriyaki	Steak haché sauce à l'oignon (option végété) ♥ Filet de sole ♥	Feuilleté aux oignons et aux tomates ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Bœuf aux légumes
SEMAINE 3	Vol-au-vent aux légumes et edamames ♥ Quart de poulet BBQ	« Mac and Cheese » ♥ Cigares au chou étagé	Sandwich au steak philly Bouchées de morue « style fish & chips » ♥	Lasagne végétarienne ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Pain de viande sauce tomates
SEMAINE 4	Piments farcis ♥ Hambourgeois en sauce	Linguine alfredo ♥ Curry de poulet et lait de coco	Pâté chinois Pavé de saumon, sauce citronnée ♥	Macaroni sauce tomates gratiné ou nouilles chinoises ♥ Spécial du Chef	Pizzas (option végété) ♥ Boulettes aux trois viandes à l'italienne

♥ 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	29 août – 2 septembre	6 – 9 septembre	12 – 16 septembre	20 – 23 septembre
	26 – 30 septembre	3 – 6 octobre	11 – 14 octobre	18 - 21 octobre
	24 – 28 octobre	31 octobre - 4 novembre	7 - 11 novembre	14 - 16 novembre
	22 - 25 novembre	28 novembre – 2 décembre	5 - 9 décembre	12 – 16 décembre
	19 – 22 décembre	10 - 13 janvier	16 - 20 janvier	23 - 27 janvier
	30 janvier - 3 février	6 - 9 février	14 - 17 février	20 - 24 février
	27 février - 2 mars	14 - 17 mars	20 - 24 mars	27 - 31 mars
	3 - 5 avril	12 - 14 avril	17 – 21 avril	24 - 28 avril
	1 – 4 mai	8 - 12 mai	15 - 18 mai	23 - 26 mai
29 mai – 2 juin	5 - 9 juin	12 - 16 juin	19 - 21 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 :

- Le repas complet comprend la soupe, le plat principal, les légumes d'accompagnement (cuits et salade), le féculent, le dessert, une boisson, 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.

TARIFICATION

Repas complet	9,30 \$	Fruit, fromage	1,00 \$
Assiette principale	6,00 \$	Lait, jus	1,00 \$
Assiette salade avec fromage	4,00 \$	Pain + beurre	0,75 \$
Petite salade	2,00 \$	Yogourt, salade de fruits, mousses, pouding	1,25 \$
Soupe	1,35 \$	Carrés, galettes, muffins, gâteaux, tartes	2,00 \$

CARTES RABAIS		REPAS COMPLET		ASSIETTE PRINCIPALE	
	Rabais	Coût de la carte	Coût réel unitaire	Coût de la carte	Coût réel unitaire
À l'unité	- - -	9,30 \$	9,30 \$	6,00 \$	6,00 \$
10	10 %	83,00 \$	8,30 \$	54,00 \$	5,40 \$
50	15 %	395,00 \$	7,90 \$	255,00 \$	5,10 \$
100	20 %	744,00 \$	7,44 \$	480,00 \$	4,80 \$
150	25 %	1046,00 \$	6,97 \$	675,00 \$	4,50 \$
180 (annuelle)	30 %	1170,00 \$	6,50 \$	756,00 \$	4,20 \$

Les cartes annuelles peuvent être payées en 10 versements préautorisés en les incluant avec les frais de scolarité ou en un seul versement par chèque.

Elles sont également disponibles auprès des caissières à la cafétéria.

Conditions :

- **Les repas non consommés sont dorénavant transférables l'année suivante. Un seul repas autorisé par jour.**
- **Les cartes rabais ne peuvent être partagées (exception pour les frères et sœurs).**