

# MENUS DE LA CAFÉTÉRIA 2024-2025

## 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 bœuf Pâté au saumon ♥	Manicotti aux fromages ♥ Spécial du Chef *	Pizzas (option végété) ♥ Veau chasseur
SEMAINE 2	Chili végétarien♥ Macaroni à la viande gratiné	Fettuccine sauce tomate et lentilles ♥ Sauté de porc teriyaki	Hot Hamburger Filet de sole ♥	Feuilleté aux oignons et aux tomates ♥ Spécial du Chef *	Pizzas (option végété) ♥ Pâté au poulet
SEMAINE 3	Vol-au-vent aux légumes et edamames ♥ Quart de poulet BBQ	« Mac and Cheese » ♥ Pâté mexicain	Poulet parmigiana Pavé de saumon et tombée de légumes gratinés ♥	Lasagne végétarienne ♥ Spécial du Chef *	Pizzas (option végété) ♥ Bœuf aux légumes
SEMAINE 4	Piments farcis ♥ Longe de porc	Linguine alfredo ♥ Curry de poulet et lait de coco	Pâté chinois Bouchées de morue « style fish & chips » ♥	Pâtes farcies au fromage, sauce rosée ♥ 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 ou menu "Touski" (évitons le gaspillage!).

Sandwicherie à l'Agora avec spaghetti italien, variétés de sandwichs et sous-marins tous les midis.

**Note: L'équipe de la cafétéria se réserve le droit de changer un menu ou des ingrédients, afin d'essayer de nouvelles saveurs**

## HORAIRE DES MENUS PAR CYCLE :

SEMAINE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
C Y C L E	29 – 30 août	3 – 6 septembre	9 – 13 septembre	16 – 19 septembre
	24 – 27 septembre	30 septembre – 4 octobre	7 – 11 octobre	15 - 18 octobre
	22 – 25 octobre	28 octobre - 1er novembre	4 - 8 novembre	18 - 22 novembre
	25 - 28 novembre	2 - 6 décembre	9 – 13 décembre	16 – 20 décembre
	7 - 10 janvier	13 - 17 janvier	20 - 24 janvier	27 - 31 janvier
	3 - 7 février	11 - 14 février	17 - 21 février	24 - 28 février
	10 - 14 mars	17 - 20 mars	24 - 28 mars	31 mars - 4 avril
	7 - 10 avril	14 – 17 avril	22 - 25 avril	28 avril - 1er mai
	5 - 9 mai	12 - 16 mai	20 - 22 mai	26 - 29 mai
	2 - 6 juin	9 - 13 juin	16 - 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 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.
- ♥ Aucune friture (cuisson au four seulement).

« **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	9,90 \$	Fruit, fromage	1,00 \$
Assiette principale	6,50 \$	Lait, jus	1,00 \$
Assiette salade avec fromage	4,50 \$	Pain + beurre	0,75 \$
Petite salade	2,25 \$	Yogourt, salade de fruits, mousses, pouding	1,25 \$
Soupe	1,35 \$	Carrés, galettes, muffins, gâteaux, tartes	2,00 \$

CARTES RABAIS	REPAS COMPLET		ASSIETTE PRINCIPALE	
	Coût de la carte	Coût réel unitaire	Coût de la carte	Coût réel unitaire
<b>À l'unité</b>	<b>9,90 \$</b>	9,90 \$	<b>6,50 \$</b>	6,50 \$
<b>10</b>	<b>91,00 \$</b>	9,10 \$	<b>59,00 \$</b>	5,90 \$
<b>50</b>	<b>432,00 \$</b>	8,64 \$	<b>278,00 \$</b>	5,56 \$
<b>100</b>	<b>814,00 \$</b>	8,14 \$	<b>525,00 \$</b>	5,25 \$
<b>180 (annuelle)</b>	<b>1283,00 \$</b>	7,13 \$	<b>826,00 \$</b>	4,59 \$

Les cartes annuelles peuvent être payées en 10 versements préautorisés en les incluant avec les frais de scolarité. 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).**