

## Des besoins nutritifs à combler...Des économies à réaliser!

### LE DÉJEUNER

7 H 30 À 9 H 30  
LUNDI AU VENDREDI

#### Le déjeuner comprend:

Quoi de plus important qu'un déjeuner nutritif et soutenant!

Un choix quotidien en rotation tel que bagel matin, crêpes, céréales, etc

Choix de viennoiseries et muffins  
Choix de lait ou jus de fruits

### LE DÎNER

11 H 20 À 13 H 30  
LUNDI AU VENDREDI

#### Ce menu comprend :

Trois menus du jour sont offerts quotidiennement incluant un choix végétarien. Ces choix novateurs suivant les saisons et les différentes tendances du marché sauront vous faire découvrir des nouvelles saveurs.

Choix d'une soupe maison ou jus de légumes  
Plat principal avec légumes et féculent accompagné d'un choix parmi notre bar à crudité

Pain de blé avec beurre ou margarine  
Dessert du jour  
Lait ou jus de fruits

### LE SOUPER

17 H 15 À 18 H 30  
LUNDI AU JEUDI

#### Compose d'un choix de:

Deux choix vous sont offerts, en plus d'un « sauté du chef » ou du « bar à pâtes » (en alternance).

Un mets cuisiner, plat principal avec légumes et féculent accompagné d'un choix parmi notre bar à crudités

Pain de blé avec beurre ou margarine  
Dessert du jour  
Lait ou jus de fruits

### Au café Cactus

7 H 30 À 16 H 30  
LUNDI AU JEUDI  
7 H 30 À 16 H 00  
LE VENDREDI

Situé au pavillon D, ce café offre une belle variété de salades, de paninis grillés, de viennoiseries cuites sur place, de mets minute, de plats cuisinés, de boissons chaudes et froides, de potages et plus encore. Cette section est mise à la disposition des élèves du secondaire 5 et du collégial autant pour combler les gros appétits que les petites fringales. Venez découvrir tous nos produits!

PLAN REPAS

## UNE AUTRE OPTION... LA CARTE CAF OPTION DÉBIT!

La Carte Caf est une carte rechargeable qui vous permet de pouvoir y déposer des fonds et avec laquelle vous pourrez faire des achats de repas et de collations. En fait, c'est le même principe qu'une carte de débit mais uniquement pour votre service alimentaire



- ✓ Promotions trimestrielles
- ✓ Facilité et commodité
- ✓ Souplesse au niveau des choix
- ✓ Nourriture variée et équilibrée
- ✓ Sécuritaire - pas de manipulation d'argent
- ✓ Rapidité de service

### COMMENT ADHÉRER

PLAN REPAS PAR SESSION OU ANNUEL  
Envoyer un courriel à [dirfin@brebeuf.qc.ca](mailto:dirfin@brebeuf.qc.ca) avec l'objet : "repas" et ajouter le nom et prénom de l'étudiant. Une facture sera ajoutée dans votre état de compte Brébeuf.



### CARTE CAF CHARTWELLS

Payable à la cafétéria au local BI-66 entre 7 h 30 à 13 h 30 (heures d'ouvertures de la cafétéria)  
Chèque libellé au nom du Groupe Compass (Québec) Itée ou argent comptant ou paiement direct ou carte de crédit.  
OU  
sur le site [www.cafzone.ca](http://www.cafzone.ca)

### POUR NOUS JOINDRE

Services Alimentaires Chartwells,  
Collège Jean-de-Brébeuf,

3200 chemin de la Côte-Sainte-Catherine, Montréal (Québec) H3T 1C1  
514.342.9342 poste 5245 / [chartwells@brebeuf.qc.ca](mailto:chartwells@brebeuf.qc.ca) ou [www.cafzone.ca](http://www.cafzone.ca)





















# Plan REPAS 2019 - 2020



|   | Non taxables   | Taxables | Cafétéria | Café CACTUS | À la carte | Sans limite de temps | Durant l'année scolaire | %      | Collège | Chartwells |
|---|--|----------|-----------|-------------|------------|----------------------|-------------------------|--------|---------|------------|
| SECONDAIRE 1-4                                      | Repas complet du jour                                | 6,74 \$  | ✓         |             | ✓          |                      |                         |        |         | ✓          |
|   | Jetons 10 repas du midi                              | 67,40 \$ | ✓         |             |            | ✓                    |                         |        |         | ✓          |
|   | Carte-repas du midi annuelle                         | 1155 \$  |           | ✓           | ✓          |                      | ✓                       | 4,8 %  | ✓       |            |
|   | Carte caf  |          |           | ✓           |            | ✓                    |                         |        |         | ✓          |
| SECONDAIRE 5 ET COLLÉGIAL                           | Repas complet du jour                                |          | 7,75 \$   | ✓           | ✓          |                      |                         |        |         | ✓          |
|   | Carte-repas du midi annuelle (sec. 5)                | 1155 \$  |           | ✓           |            |                      | ✓                       | 4,8 %  | ✓       |            |
|   | Carte-repas du midi par session (collégial)          | 524 \$   |           | ✓           |            |                      | ✓                       | 16,9 % | ✓       |            |
|   | Plan 3 repas annuel (sec.5)                          | 2683 \$  |           | ✓           |            |                      | ✓                       | 16,9 % | ✓       |            |
|   | Plan 3 repas par session (collégial)                 | 1223 \$  |           | ✓           |            |                      | ✓                       | 16,9 % | ✓       |            |
|   | Plan 2 repas collégial par session (dîner et souper) | 943 \$   |           | ✓           |            |                      | ✓                       | 16,9 % | ✓       |            |
| Plan 2 repas collégial par annuel (dîner et souper) | 1886 \$  |          | ✓         |             |            | ✓                    | 16,9 %                  | ✓      |         |            |
| Carte Caf*  |  |          | ✓         | ✓           |            | ✓                    |                         |        |         | ✓          |

\*carte caf information : Voir section centrale

Nos menus respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien et de la politique alimentaire du Collège, réservant une grande place aux fruits et légumes et privilégiant les produits à grains entiers. L'utilisation de bons gras et la réduction de sodium est également de mise!

|           |          | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI   |
|-----------|----------|--|---|--|---|--|
| SEMAINE 1 | 26 août  | <p><u>Soupe poulet et vermicelles*</u></p> <p>Lasagne à la viande</p> <p>Lasagne végétarienne</p> <p> <b>Poisson à la grecque</b><br/>Riz pilaf</p> <p><u>Fleurons de brocoli*</u><br/>Salade César</p>   | <p>Soupe aux légumes</p> <p> <b>Boulettes teriyaki</b></p> <p><u>Sauté de porc et brocoli à la sauce Hoisin*</u></p> <p>Steak au poivre végétarien</p> <p>Vermicelles de riz<br/>Chou-fleur au paprika<br/>Brocoli à la vapeur</p>                                       | <p>Potage Crécy</p> <p> <b>Poulet piri piri</b><br/>Pommes de terre<br/>en quartiers et salade de chou épicée</p> <p><b>Chaudrée de poisson dans un bol de pain</b></p> <p>Stéquette de tofu piri piri</p> <p>Salade du chef<br/><u>Duo de haricots*</u></p>  | <p><u>Soupe minestrone*</u></p> <p><b>Bifteck sauce lyonnaise</b><br/>Purée de pommes de terre<br/>Petits pois</p> <p><b>Boulettes végétariennes</b><br/>Purée de pommes de terre<br/>Petits pois</p> <p> <b>Wrap à la viande effilochée</b><br/>Salade de chou,<br/>mangue et coriandre</p> | <p>Soupe bœuf et orge</p> <p><b>Tortellinis sauce rosée</b><br/>Salade du chef</p> <p><b>Poulet à la citronnelle</b><br/>Nouilles cantonaises<br/>Légumes asiatiques</p> <p> <b>Porchetta maison</b><br/>Salade du chef et riz pilaf</p>                                  |
|           | 23 sept. |  |   |  |   |  |
|           | 21 oct.  |  |   |  |   |  |
|           | 18 nov.  |  |   |  |   |  |
| SEMAINE 2 | 02 sept. | <p><u>Crème de courge*</u></p> <p><b>Poulet tandoori</b><br/>Riz basmati et brocoli au sésame</p> <p> <b>Porc chinois BBQ</b><br/>Riz basmati et brocoli au sésame</p> <p><b>Quésadillas aux haricots noirs</b><br/>Salade verte et chou rouge</p>                          | <p>Soupe tomates et riz</p> <p>Macaroni au fromage<br/>Salade de légumes grillés</p> <p><b>Poulet aux ananas</b><br/>Couscous, carottes au cumin</p> <p> <b>Bœuf bourguignon</b><br/>Couscous, carottes au cumin</p>   | <p>Soupe poulet et quinoa</p> <p><u><b>Veau parmesan maison*</b></u>/Fettucine<br/>au citron/Jardinière de légumes</p> <p><b>Pasta Fagioli</b><br/>Coquilles sauce tomate, mélange de légumineuses, jardinière de légumes</p> <p> <b>Croquettes de goberge et mayonnaise épicée</b><br/>Fettucine au citron, salade mesclun<br/>Jardinière de légumes</p> | <p>Soupe aux pois</p> <p><b>Poulet au lait de coco</b><br/>Boullghour à l'orange<br/>et légumes bistro</p> <p><b>Gratin Tex-Mex</b><br/>Salade croquante</p> <p> <b>Coquille Saint-Jacques</b><br/>Légumes bistro</p>  | <p>Crème de chou-fleur<br/><u><b>Burger de dinde maison Tennessee*</b></u><br/>Salade de chou</p> <p><b>Orzo au tofu crémeux gratiné</b><br/>Haricots verts</p> <p> <b>Filet de porc à la jamaïcaine</b><br/>Riz aux haricots noirs<br/><u><b>Haricots verts*</b></u></p> |
|           | 30 sept. |  |   |  |   |  |
|           | 28 oct.  |  |   |  |   |  |
|           | 25 nov.  |  |   |  |   |  |
| SEMAINE 3 | 09 sept. | <p>Crème de champignons</p> <p><u><b>Poulet au beurre*</b></u><br/>Riz au cumin</p> <p> <b>Côtes levées BBQ</b><br/>Riz au cumin</p> <p><b>Quiche jardinière</b></p> <p>Choux de Bruxelles rôtis</p>   | <p><u><b>Soupe à l'oignon*</b></u></p> <p>Spaghetti, sauce à la viande<br/>Salade César</p> <p><b>Pâtes aux aubergines parmesan gratinées</b><br/>Salade César</p> <p> <b>Poulet Général Tao</b><br/>Vermicelles de riz et légumes sautés</p>                          | <p><u><b>Soupe poulet et vermicelles*</b></u></p> <p><b>Pâté chinois</b><br/>Petits pois à l'estragon</p> <p> <b>Pain viande végétarien</b><br/>Purée de pommes de terre<br/>Salade de betteraves et pommes</p> <p><b>Croque-thon</b><br/>Salade de betteraves et pommes</p>   | <p>Soupe cultivateur</p> <p><b>Gnocchis à la saucisse italienne</b><br/>Salade jardinière</p> <p> <b>Satay de bœuf</b><br/>Riz aux herbes - Courgettes au four</p> <p><b>Spanakopita aux épinards et tofu</b></p> <p>Salade jardinière</p>   | <p><u><b>Crème de brocoli*</b></u></p> <p><b>Pâté au poulet</b></p> <p> <b>Burger végétarien</b></p> <p><b>Taco au poisson</b><br/>Salade de chou et coriandre</p> <p>Salade du chef<br/><u><b>Edamames et carottes jaunes*</b></u></p>                                  |
|           | 07 oct.  |  |   |  |   |  |
|           | 04 nov.  |  |   |  |   |  |
|           | 02 déc.  |  |   |  |   |  |
| SEMAINE 4 | 16 sept. | <p><u><b>Soupe aux légumes*</b></u></p> <p> <b>Chili dans un bol</b></p> <p><b>Pâté chinois végétarien</b></p> <p><b>Escalope de porc en croûte, sauce miel et moutarde</b><br/>Duo de pommes de terre</p> <p>Salade verte<br/><u><b>Maïs et poivrons rouges*</b></u></p> | <p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Macaroni végétarien gratiné</b><br/><u><b>Fleurons de brocoli*</b></u></p> <p><b>Cari de poulet</b><br/>Couscous - Fleurons de brocoli*</p> <p> <b>Poisson à la cajun</b><br/>Couscous<br/><u><b>Salade de chou crémeuse*</b></u></p> | <p>Soupe orientale</p> <p> <b>Chow mein au poulet</b><br/>Riz persillé<br/>Légumes asiatiques</p> <p><b>Ragoût de porc des Caraïbes</b><br/>Riz persillé<br/>Salade du chef</p> <p><b>Assiette de falafels</b><br/>Salade du chef - Pommes de terre à l'ail</p>   | <p><u><b>Crème de poulet*</b></u></p> <p><b>Cannellonis au bœuf et sauce tomate</b></p> <p><b>Chili végétarien</b><br/>Salade de maïs et croustilles tortillas</p> <p> <b>Filet de poisson à la mangue</b><br/>Quinoa</p> <p>Salade méditerranéenne<br/>Macédoine «Soleil-levant»</p>      | <p>Soupe paysanne</p> <p><b>Pain de viande au poulet asiatique</b><br/>Pommes de terre grelots<br/>Carottes au sésame</p> <p><b>Empanadas au porc</b><br/>Salade du marché</p> <p> <b>Dahl aux lentilles et pitas grillés</b><br/>Salade du marché</p>                  |
|           | 14 oct.  |  |   |  |   |  |
|           | 11 nov.  |  |   |  |   |  |
|           | 09 déc.  |  |   |  |   |  |

ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020