

Cépép

FONCTIONNEMENT



MOT DE L'ÉQUIPE

Chers parents,

Le Cépop est très fier d'avoir été choisi pour une autre année comme gestionnaire alimentaire pour l'école Sainte-Marguerite.

Enraciné dans sa communauté, le Cépop offre depuis 2013 plusieurs services alimentaires au sein de sa communauté tels que la formation aux métiers de cuisine, un traiteur, une gamme de produits maison, un marché de quartier en été ainsi que la gestion d'une cafétéria scolaire et d'un restaurant communautaire ouvert à tous.

Nous espérons que nos menus sauront satisfaire les goûts de vos enfants. Nous vous souhaitons un très bel été et nous serons prêts à vous servir à la rentrée scolaire!

*Sarah, François, Andrée, Vincent,
Priscila, Nathalie, Nadia, Francine
, Micheline, Émilie, Maryse et
Nicolas*



FONCTIONNEMENT DE NOS SERVICES

Voici quelques étapes expliquant comment fonctionne le système d'achats de repas pour vos enfants :

- 1) Vous recevez une infolettre du Cépop à la moitié du mois vous informant de la période de prise de commande pour le mois suivant.
- 2) Vous visionnez le menu du mois sur notre site web. Les repas sont identifiés par semaine et par jour.
- 3) Vous cliquez sur les repas que vous souhaitez commander afin de les ajouter dans votre panier en identifiant le nom et l'année de votre enfant. Vous avez également l'option d'acheter d'un seul clic toute une semaine ou tout le mois.
- 4) Une fois votre commande terminée, cliquez sur le panier en haut à droite de l'écran pour afficher votre commande complète.
- 5) Cliquez sur paiement pour compléter votre commande.

TADAA! Votre enfant n'a ensuite qu'à se présenter au comptoir le midi de sa commande et nous aurons son nom en liste. Bon appétit!

PRIX ET PAIEMENT

Toutes les commandes se font en ligne via notre site web et sont payables au moyen d'une carte de crédit.

Les repas sont au coût individuel de 6.25 \$ et incluent : une entrée, un repas chaud, un dessert et un breuvage (berlingot de lait ou eau aromatisée).

Nous vous offrons deux différents rabais à l'achat du mois complet ou d'une semaine complète.



Un oubli, soyez sans crainte !

Aucun enfant ne se verra refuser le dîner.

Il sera possible de faire un virement bancaire à
info@cepop.ca avec réponse à la question : traiteur

DATE À RETENIR

La période de commande dure une semaine et prévoit les achats de repas pour tout le mois suivant.

Août-septembre

Période pour commander en ligne : du 15 au 21 août inclusivement.

Période de service : du 25 août au 29 septembre

Octobre

Période pour commander en ligne : du 12 au 18 septembre inclusivement.

Période de service : du 2 octobre au 2 novembre

Novembre

Période pour commander en ligne : du 10 au 16 octobre inclusivement.

Période de service : du 6 novembre au 1er décembre

Décembre

Période pour commander en ligne : du 14 au 20 novembre inclusivement.

Période de service : du 4 décembre au 22 décembre

Janvier

Période pour commander en ligne : du 12 au 18 décembre inclusivement.

Période de service : du 9 janvier au 1er février

Février

Période pour commander en ligne : du 16 au 22 janvier inclusivement.

Période de service : du 5 février au 1er mars

Mars

Période pour commander en ligne : du 13 au 19 février inclusivement.

Période de service : du 12 mars au 28 mars

Avril

Période pour commander en ligne : du 12 au 18 mars inclusivement.

Période de service : du 2 avril au 26 avril

Mai

Période pour commander en ligne : du 9 au 15 avril inclusivement.

Période de service : du 29 avril au 31 mai

Juin

Période pour commander en ligne : du 7 au 13 mai inclusivement.

Période de service : du 3 juin au 19 juin



SERVICES ALIMENTAIRES

Le Cépop le sait : faire des lunchs pour toute la famille, c'est toute une gestion! C'est pourquoi notre mission est de vous fournir une offre alimentaire saine et variée, présentant une diversité de saveurs.

Notre philosophie culinaire mise sur la convivialité d'une cuisine maison, l'attrait des aliments frais et bien préparés, la créativité, le respect des besoins énergétiques des jeunes et le respect de l'environnement.

Notre équipe propose des mets créatifs, qui diffèrent parfois de l'offre traditionnelle en milieu scolaire. Nos plats ne contiennent aucun produit transformé et sont cuisinés avec des produits régionaux et des aliments de saison, lorsque possible.

Nos menus intègrent des repas végétariens, des thématiques internationales et des spéciaux pour les fêtes sans pour autant délaisser les plats bien connus et réconfortants.

Lutte au gaspillage alimentaire

Grâce au programme de récupération des denrées en supermarché, coordonné par la Banque alimentaire Memphrémagog, le Cépop a reçu et transformé en 2021 plus de 4841 kg d'aliments !

Dis-moi ce que tu manges...

Au Cépop, la fraîcheur, la couleur, la texture et la saveur sont une préoccupation de tous les instants. Cumulant plusieurs années d'expérience, notre équipe réussit à proposer des mets abordables aux goûts variés, où le traditionnel côtoie la cuisine internationale et végétarienne.

Voici un aperçu des options au menu.

SOUPE



Bortsch



Asperges



Crécy à la noix de coco



Parmentier

SALADE



Betteraves



César au poulet



Macaronis



Verte

REPAS



Tofu tao



Pain de viande



Falafels



Croque-monsieur

WRAP



Poulet & coriandre



Jambon



À la grecque



Porc effiloché

DESSERT



Gâteau choco-banane



Pain aux bananes



Brownies



Érable et pommes

EXEMPLES DE MENU MENSUEL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 mai	Salade du jour Spaghettis sauce à la viande Yogourt aux fraises	Soupe du jour Salade César et pain à l'ail Dessert du jour	Salade du jour Tortilla au jambon, poivrons et cheddar Salade de fruits	Soupe du jour Pâté chinois à la viande (SG) Dessert du jour	Salade du jour Pizza du chef (2 choix) Yogourt aux bleuets
10 mai	Soupe du jour Macaronis au fromage Salade de fruits	Salade du jour Omelette au cheddar et patates rôties Yogourt à la mangue	Soupe du jour Émincé de porc au citron et riz aux légumes Dessert du jour	Salade du jour Lasagne aux légumes grillés Salade de fruits	Soupe du jour Grilled cheese classique Yogourt à l'orange
17 mai	Soupe du jour Fusillis à la viande (SPL) Dessert du jour	Salade du jour Doigts de poisson Salade de fruits	Soupe du jour Salade de bœuf façon tex-mex Yogourt aux framboises	Salade du jour Chili con carne (SPL) (SG) Dessert du jour	Soupe du jour Le croque-monsieur du Cépop Salade de fruits
24 mai	<i>Pédagogique !</i>	Salade du jour Macaronis chinois Dessert du jour	Soupe du jour Quesadillas et riz aux légumes grillés Salade de fruits	Salade du jour Croquettes de poulet et patates rôties Yogourt aux fraises	Soupe du jour Pain de viande et purée de pommes de terre Dessert du jour

Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe du jour Grilled cheese et pommes de terre rôties Dessert du jour	Salade du jour Mini-galettes de porc aigre-doux et riz aux légumes Yogourt aux fraises	Soupe du jour Roulade tex-mex Dessert du jour
Salade du jour Lanières de bœuf et riz aux légumes Dessert du jour	Soupe du jour Doigt de poisson, pommes de terre rôties Yogourt aux framboises	Salade du jour Sandwich panini au jambon Dessert du jour
Soupe du jour Spaghettis sauce à la viande Salade de fruits	Salade du jour Pizza aux poivrons Salade de fruits	Soupe du jour Salade César et pain à l'ail Dessert du jour
Soupe du jour Macaroni au fromage Yogourt aux bleuets	Salade du jour Tofu général Tao et riz aux légumes Salade de fruits	Soupe du jour Pâté chinois Dessert du jour





FORMATION

Le Cépop est un organisme à but non lucratif qui vient en aide aux adultes qui font face à des défis d'intégration socioprofessionnelle.

Nous favorisons l'intégration sociale et l'employabilité des individus à travers des formations par le travail en agriculture urbaine et en services alimentaires. Nos formations, offertes en collaboration avec le Centre d'éducation des adultes des Sommets, sont reconnues par le ministère de l'Éducation.

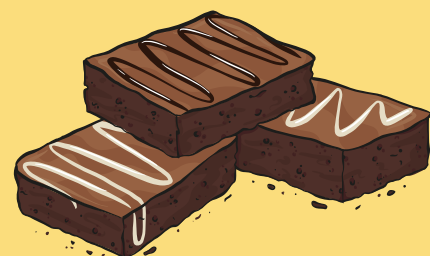
➤ *Nos produits de boulangerie et de pâtisserie sont entièrement préparés par nos cuisiniers.*

Conséquemment, nous accueillons des participants au sein de notre équipe permanente en cuisine et leur offrons de la formation sur les techniques de préparation alimentaire.

Bref, en savourant les mets du Cépop, vous contribuez à soutenir les efforts de nos participants en formation. Une bonne action qui a bon goût, quoi!

Le saviez-vous ?

Le brownie du Cépop, très très populaire, est à base de haricots noirs !



AGRICULTURE URBAINE

Acteur important de l'agriculture urbaine à Magog, le Cépop aménage et entretient des potagers urbains dans différents lieux de la ville.

Notre horticultrice et nos participants cultivent une diversité de légumes, de fleurs comestibles et de plantes médicinales afin de les transformer et de les rendre accessibles aux citoyens de Magog.

PETITS POTS

Les petits pots du Cépop sont entièrement préparés à partir de nos récoltes, dans le cadre de nos activités d'intégration socioprofessionnelle.

Nous préparons différentes tisanes, des pestos, des vinaigres aromatiques, des chips de kale et bien plus!



Le saviez-vous? Le Cépop cultive en terre et en serre des légumes et des fines herbes qui sont ensuite transformés et stockés pour utilisation dans nos menus lors du retour en classe!



CONTACT

Pour en apprendre davantage sur nous ou encore nous contacter, n'hésitez pas à visiter notre site web et nos réseaux sociaux!



Bureaux administratifs
350 rue St-David
Magog (Québec) J1X 3A1
info@cepop.ca



École secondaire La Ruche
1255, boulevards Des Étudiants
Magog (Québec) J1X 3Y6
819 843-843-1343 #12740
cuisine@cepop.ca



École primaire Ste-Marguerite
95, rue Saint-David
Magog (Québec) J1X 2Z8
819 843-9566



École Montessori Magog
25, chemin Roy
Magog (Québec) J1X 0N4
819 769-0963

POUR
NOUS
SUIVRE...



INFOLETTRE



@CEPOPMAGOG



@C.E.POP



@CEPOP



CEPOP.CA