Cépop

SERVICES ALIMENTAIRES

Le Cépop opère la Cafétéria écosociale de l'école secondaire La Ruche ainsi que la Sandwicherie, un service de prêt à manger, depuis 2019.

Une variété de menus est proposée à tous les jours, présentant une diversité de saveurs et suivant les produits de saison.

La majorité des mets sont cuisinés sur place, de A à Z, à partir d'aliments frais et locaux.

Nos travaillons fort à peaufiner nos recettes afin d'offrir des mets sains et santé, conçus pour répondre aux besoins nutritifs de vos ados.

Nous sommes heureux de pouvoir participer aux saines habitudes alimentaires de vos enfants.

Laissez-nous vous régaler!

Notre étal de légumes frais, au Marché de quartier en août 2020. Photo : Joanie Brière

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!

Nos installations

CAFETERIA ECOSOCIALE

La cafétéria propose à tous les midis :

- **1 choix de soupe**
- **2 à 3 choix de salades**
- **2 à 3 choix de repas chauds, dont une option végétarienne**
- **2 à 3 choix de desserts**

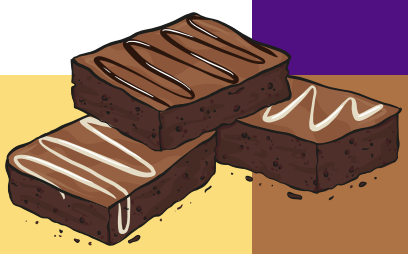
Heures d'ouverture : le midi, de 11 h 15 à 13 h.

LA SANDWICHERIE

La Sandwicherie complète l'offre alimentaire de la cafétéria en présentant une variété de mets froids de style prêts-à-manger, préparés par l'équipe : sandwichs, wraps, salades-repas, muffins, biscuits, yogourt granola, etc.

Elle propose également des boissons et autres collations commerciales.

Heures d'ouverture : le matin avant les cours, aux pauses, le midi et après les cours, jusqu'à 16 h.



Le saviez-vous ? Le brownie du Cépop, trèèès populaire, est à base de haricots noirs !

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

Borscht

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

Pas encore des restants!

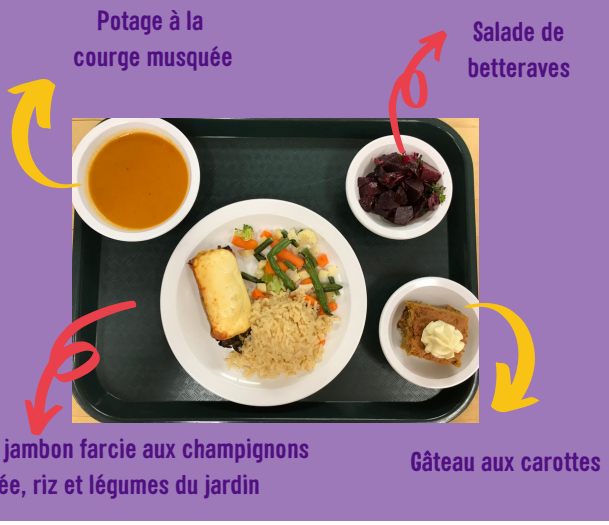
Le Cépop le sait : faire des lunchs pour toute la famille, c'est toute une gestion! C'est pourquoi nous vous proposons plusieurs options santé et abordables pour nourrir vos ados. Notre mission est de vous fournir une offre alimentaire saine et variée et ce, pour tous les portefeuilles.

Que se soit à la Cafétéria ou à la Sandwicherie, chacun de nos produits sont achetables à l'unité.

Nous vous proposons également différents combos économiques, tel que le menu du jour à 7,00 $.

Ce menu comprend une soupe, une salade, un repas chaud et un dessert.

Ce combo vous propose en réalité une économie de plus de 30 % sur la valeur à la carte du cabaret!



L'AVANTAGEUSE CARTE-REPAS

Pour vous faire économiser davantage, nous vous proposons l'achat de la carte-repas à 97,50$. Celle-ci est composée de 15 coupons qui permettent l'achat de l'un de nos différents combos, autant à la Cafétéria qu'à la Sandwicherie.

Et parce que notre mission est vraiment d'offrir des mets sains et abordables pour tous, nous vous offrons un rabais additionnel à l'achat de 15 repas d'un coup.

En résumé...

1 combo = 6,50$

Qui dit mieux?

À propos de nous...

MISSION

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.

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!

Notre sous-chef Priscila qui accompagne une participante dans la fabrication de biscuits

De plus, nous sommes très engagés dans la lutte au gaspillage alimentaire. Avec nos partenaires (dont la Banque alimentaire Memphrémagog), nous travaillons à réduire notre empreinte alimentaire, à acheter local et à redonner nos surplus à la communauté.

Notre pâtissière Nadia

POUR EN SAVOIR PLUS

CEPOP.CA

@CEPOPMAGOG

@C.E.POP

INFO@CEPOP.CA

819 847-0283