

Cérep





# MOT DE L'ÉQUIPE

---

Chers parents,

Le Cépop est très fier d'avoir été choisi comme gestionnaire alimentaire dans la prochaine année pour la cafétéria du préscolaire et de l'école primaire Montessori Magog.

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.

Nos valeurs, proches de celles véhiculées par Montessori, sont gages de la belle collaboration qui nous attend. 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!

*Julie, Marianne, François,  
Meg-Ann, Priscila, Nadia,  
Maryka, Francine et Micheline*

# MISSION

---

Le Cépop est un organisme à but non lucratif qui vient en aide aux adultes faisant 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

# VALEURS

---

## **Convivialité**

Nous choisissons d'accueillir l'autre avec ouverture, dans la simplicité et le plaisir et nous offrons de créer des espaces rassembleurs et un climat social favorisant l'échange et la réciprocité.

## **Respect**

Nous nous engageons à considérer et à accepter les différences et les valeurs des personnes que nous accueillons, à créer un environnement inclusif et à offrir une intervention basée sur la bienveillance envers les individus et leurs opinions, ou tout autre aspect de leur vie.

## **Innovation sociale**

Pour améliorer des problématiques sociales de notre communauté, nous proposons d'imaginer des pistes de solutions créatives dont les bénéfices répondent durablement aux besoins de la collectivité.

## **Écocitoyenneté**

Nos actions s'inscrivent dans le développement d'un vivre-ensemble plus harmonieux avec notre milieu de vie et d'un pouvoir d'agir individuel et collectif à l'égard des questions socio-écologiques, par la recherche de solutions novatrices qui contribuent à l'amélioration de nos conditions de vie et d'existence.





# OBJECTIFS

---

- ✓ Soutenir la formation continue des adultes en offrant de nouveaux espaces d'apprentissage.
- ✓ Accompagner des personnes vivant une situation d'exclusion ou de marginalisation dans le développement de compétences en lien avec leurs besoins.
- ✓ Aménager des espaces de production de légumes et de transformation alimentaire favorisant la socialisation, l'acquisition de saines habitudes de vie et contribuant à l'amélioration des conditions sociales des participants.
- ✓ Contribuer à l'enrichissement collectif en offrant un espace d'éducation populaire favorisant la participation citoyenne.
- ✓ Participer à l'économie sociale de la région en produisant, en transformant et en commercialisant des légumes, favorisant une agriculture écologique de proximité.



# 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 (sans aliments transformés ou ultra transformés), l'attrait des aliments frais et bien préparés, la créativité, le respect des besoins énergétiques des jeunes et le respect de l'environnement.

**Tous nos mets sont cuisinés sur place, de A à Z, à partir d'aliments frais et locaux.**

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 2020 plus de 4442 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



Borscht



Asperges



Crêcy 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 Pain de viande et purée de pommes de terre Dessert du jour	Soupe du jour Chili et riz au maïs Yogourt à la mangue
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 produits de boulangerie et de pâtisserie sont entièrement préparés par nos cuisiniers.*

*Voici notre pâtissière à l'oeuvre!*

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.

*Notre étal de légumes frais, au Marché de quartier en août 2020.*

## 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  
819 843-6116 #14070  
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