BONJOUR CHERS PARENTS !

C'est avec un immense plaisir que nous vous offrons notre service de traiteur pour l'année scolaire 2015-2016.

Nous savons que bien nourrir ses enfants est un défi pour plusieurs parents, dont l'agenda demeure souvent très bien rempli.

Nous vous présentons un service sans tracas, vous permettant d'offrir à vos enfants des repas du midi sains, équilibrés, nourrissants et surtout qu'ils apprécieront.

Afin de combler leurs besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs, nous respectons les recommandations du guide alimentaire canadien et celles plus spécifiques à votre commission scolaire en matière de saines habitudes de vie et de nutrition.

À PROPOS DE TRAITEUR FÉLIX...

- Nos menus sont vérifiés par une nutritionniste et changent à tous les mois afin d'offrir des repas thématiques qui plaisent aux enfants (Noël, Halloween, Pâques, St-valentin,…) et pour s'adapter aux changements de saisons.
- Nos mets sont toujours **préparés du jour, jamais dégelés,** et ceci avec des aliments de première qualité.
- Nous offrons une grande variété de **fruits et légumes frais,** achetés de producteurs maraîchers locaux selon la disponibilité.
- Nous utilisons des **produits céréaliers** sous forme de grains entiers (le plus souvent possible), faibles en lipides et glucides. Nous veillons également à avoir un bon apport en fibres.
- Nous retirons toutes les graisses visibles des **viandes** afin qu'elles soient le plus maigres possible et cuisinons au four (aucune friture). De plus, nous tentons d'offrir des repas à base de **poisson et/ou d'oeufs** de façon hebdomadaire.
- Nous utilisons des **produits laitiers** moins gras selon leur disponibilité.
- De façon générale, l'apport en **sodium** dans la préparation des aliments est réduit au minimum.
- Nous cuisinons avec les huiles de canola et d'olive uniquement (sans gras trans) et tentons également d'éliminer les **gras trans** dans nos sous-produits.
- Les **desserts** sont composés de fruits en morceaux, de produits laitiers (yogourt sous différentes formes, pouding,…) ou de produits céréaliers préparés par notre pâtissier (muffins, galettes, gâteaux, pains,…), à faible teneur en **sucre ajouté** et à **grains entiers.**

Même si nous avons à cœur la santé optimale de vos enfants, le goût de nos mets ainsi que leur attrait pour eux n'en est nullement altéré…

Notre cuisine est sans arachide et sans noix

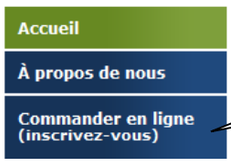
Avantages chez *traiteur Félix*

- Module de commande en versions **anglaise** et **française**;
- **Allergènes** affichés pour chacun des mets et desserts;
- Identification des repas **sans gluten, sans lactose et végétariens**;
- Choix de breuvages (sélection de l'école) et de repas frais (2) à tous les jours, aucun surgelé;
- PRIX TRÈS COMPÉTITIF! Une seule portion, plus généreuse que celle des compétiteurs et à prix moindre;
- **Commandes via notre site web**, réduction de l'empreinte écologique sur notre planète pour l'avenir de nos enfants. Paiement sécurisé via carte de crédit (Visa ou MasterCard) ou carte prépayée, sans frais supplémentaires;
- Commande mensuelle, vous avez normalement une période de 2 semaines pour la compléter;
- **Soutien** téléphonique ou par courriel, 7 jours sur 7.

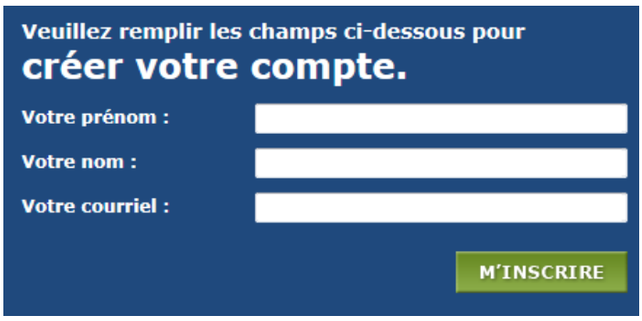
Repas pour OCTOBRE 2015

Inscription via le web et commande passée avant le **27 septembre**.
Les repas débuteront le 5 octobre.

Inscription et commande pas à pas - Étape 1



Via le site web de ***Traiteur Félix,*** au www.traiteurfelix.com.
Cliquez sur L'ONGLET *Commander en ligne (inscrivez-vous).*



OUVERTURE DE DOSSIER

Ici figurent vos informations (*parent)*.

Vous recevrez rapidement un mot de passe temporaire vous permettant de poursuivre votre inscription (celui-ci pourra être modifié par la suite).

Contactez-nous si vous ne le recevez pas.

Étape 2 – Connexion au site

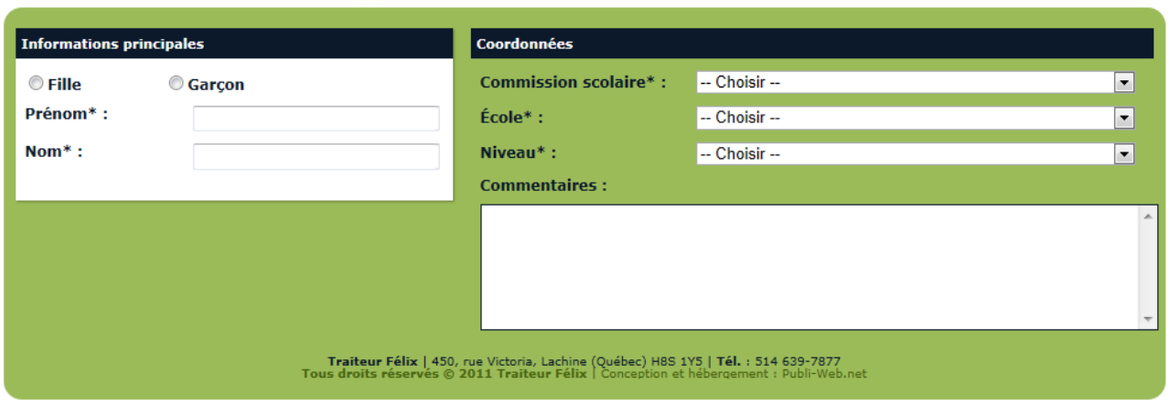
Transcrivez votre courriel et mot de passe temporaire dans le haut de l'écran, dans les cases appropriées.

Étape 3 – Création de votre profil

Maintenant vous inscrivez vos informations personnelles qui nous permettront de vous rejoindre en cas de besoin et vous pouvez modifier le mot de passe si vous le désirez.

Étape 4 – Création du profil du ou des enfants

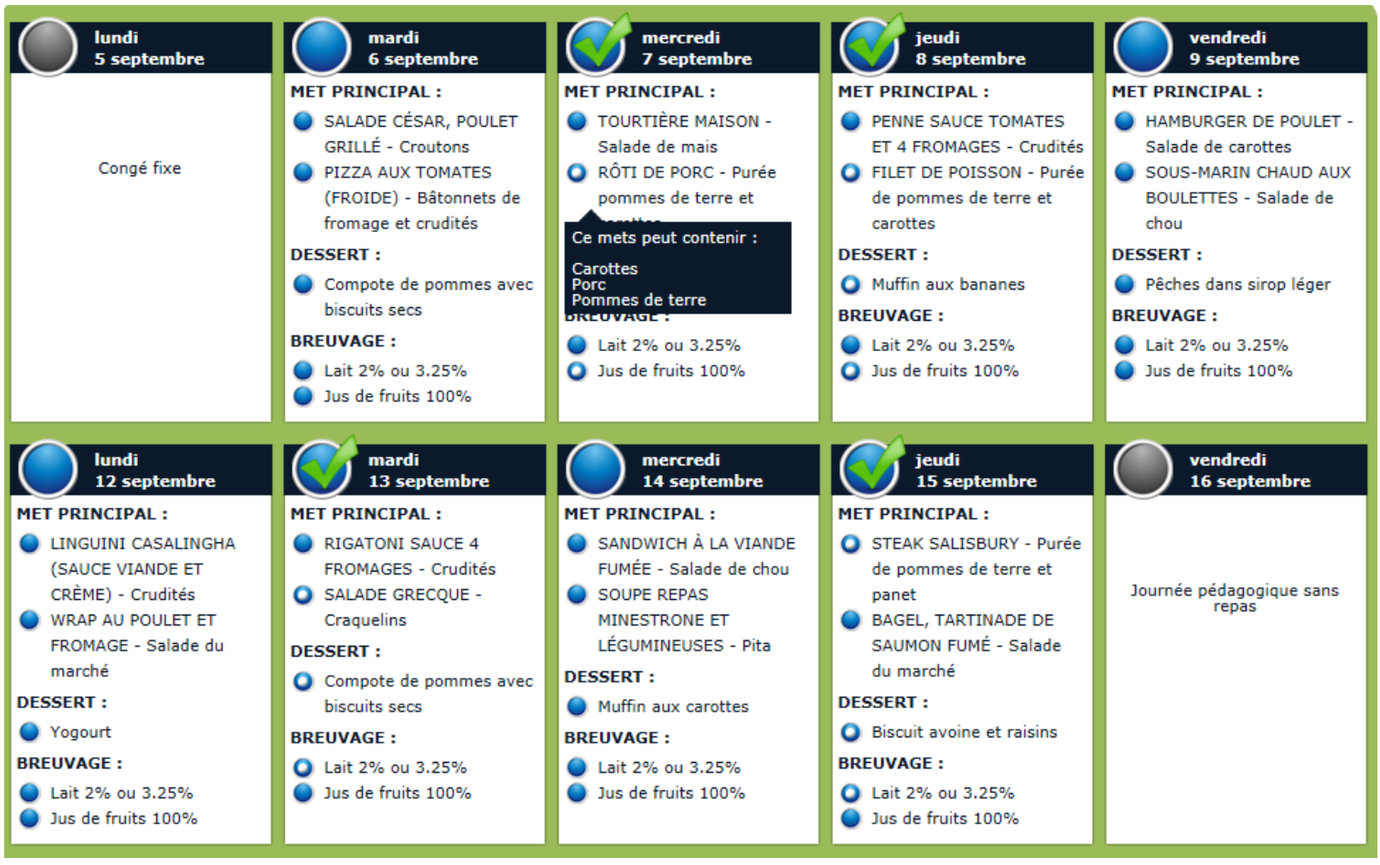
Vous inscrivez les informations relatives à votre ou vos enfants (nom et prénom, école et niveau) pour pouvoir effectuer la commande et nous permettre de livrer les repas chauds.



Étape 5 – Commande

COMMANDER Cliquez sur ce bouton dans le haut de l'écran.

Choisissez la période et l'enfant pour lequel vous désirez commander et cliquez sur « Étape suivante ».



lundi 5 septembre	mardi 6 septembre	mercredi 7 septembre	jeudi 8 septembre	vendredi 9 septembre
Congé fixe	**MET PRINCIPAL :** SALADE CÉSAR, POULET GRILLÉ - Croutons PIZZA AUX TOMATES (FROIDE) - Bâtonnets de fromage et crudités **DESSERT :** Compote de pommes avec biscuits secs **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	**MET PRINCIPAL :** TOURTIÈRE MAISON - Salade de mais RÔTI DE PORC - Purée pommes de terre et Ce mets peut contenir : Carottes Porc Pommes de terre **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	**MET PRINCIPAL :** PENNE SAUCE TOMATES ET 4 FROMAGES - Crudités FILET DE POISSON - Purée de pommes de terre et carottes **DESSERT :** Muffin aux bananes **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	**MET PRINCIPAL :** HAMBURGER DE POULET - Salade de carottes SOUS-MARIN CHAUD AUX BOULETTES - Salade de chou **DESSERT :** Pêches dans sirop léger **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%
lundi 12 septembre	**mardi 13 septembre**	**mercredi 14 septembre**	**jeudi 15 septembre**	**vendredi 16 septembre**
MET PRINCIPAL : LINGUINI CASALINGHA (SAUCE VIANDE ET CRÈME) - Crudités WRAP AU POULET ET FROMAGE - Salade du marché **DESSERT :** Yogourt **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	**MET PRINCIPAL :** RIGATONI SAUCE 4 FROMAGES - Crudités SALADE GRECQUE - Craquelins **DESSERT :** Compote de pommes avec biscuits secs **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	**MET PRINCIPAL :** SANDWICH À LA VIANDE FUMÉE - Salade de chou SOUPE REPAS MINESTRONE ET LÉGUMINEUSES - Pita **DESSERT :** Muffin aux carottes **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	**MET PRINCIPAL :** STEAK SALISBURY - Purée de pommes de terre et panet BAGEL, TARTINADE DE SAUMON FUMÉ - Salade du marché **DESSERT :** Biscuit avoine et raisins **BREUVAGE :** Lait 2% ou 3.25% Jus de fruits 100%	Journée pédagogique sans repas

Choisissez le repas et le breuvage de votre enfant (1 à 3 choix selon l'école).

Visualisez les ingrédients en positionnant le curseur de la souris au-dessus du met.

En tout temps, accédez au document d'aide ou contactez-nous et il nous fera plaisir de vous aider.

Étape 6 - Paiement

Via notre ***serveur sécurisé***, vous pourrez payer par carte de crédit MC ou VISA ou par carte de crédit prépayée MC ou VISA en toute confiance.

Étape 7 – Impression du menu

Pour le réfrigérateur ou l'agenda, ce format calendrier sera très pratique. Imprimez en appuyant sur et visualisez votre paiement avec

Merci, bon été et au plaisir de nourrir sainement vos enfants!