

SEPTEMBRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	01 - Soupe aux légumes - Poisson sauce vierge, boulgour - Carré Nanaïmo	02 - Potage courge - Macaronis aux tomates gratiné - Biscuit double chocolat	03 - Potage parmentier - Omelette brocolis fromage, patates - Dessert du jour	04 - Salade grecque - Poulet aux canneberges, riz - Yogourt aux fruits *Livraison en double.
FERMÉ 07 - Soupe du moment - Macaronis au fromage et légumes - Dessert du moment	08 - Soupe tomates et nouilles - Croquette de poisson, légumes et patates - Galette à la confiture	09 - Soupe aux légumes - Pâte tomates & féta - Muffin aux pommes	10 - Salade de chou - Boulette suédoise, pâtes et légumes - Pouding à la vanille	11 - Crème de carotte - Poulet au beurre, boulgour et petit pois - Scone chocolat canneberge
14 - Salade de chou - Bol burrito bœuf, riz - Compote de pommes	15 - Soupe thaïlandaise - Filet de sole cari-coco, vermicelles - Croustade aux fruits	16 - Soupe minestrone - Rotinis méditerranéen - Muffin avoine et raisin	17 - Soupe aux légumes - Spaghetti à la viande - Carrée s'mores	18 - Crème de courges - Poulet BBQ, légumes et patates - Brownies choco-banane
21 - Soupe vietnamienne - Bœuf teriyaki, vermicelles - Yogourt à la vanille	22 - Salade de carottes - Poisson à l'indienne, couscous - Gâteau reine Élisabeth	23 - Crème de légumes - Tofu aigre-doux, riz - Muffin aux carottes	24 - Soupe aux pois - Fritata jardinière au jambon - Croustade aux pommes	25 - Soupe aux légumes - Macaronis chinois au poulet - Biscuit aux dattes et chocolat
28 - Salade de concombre - Bœuf haché à la coréenne, riz - Mousse au chocolat	29 - Soupe au chou - Pâtes puttanesca au thon - Galette à l'avoine	30 - Crème de maïs - Cari de pois chiche, légumes - Muffin choco-courgette		

Nom :

Téléphone :

Tous nos repas sont servis
avec légumes et/ou salade

Notre cuisine n'est pas exempte
d'arachides ou d'autres allergènes

Commandez vos plats au 418-527-1173



COMMENT INSCRIRE VOS CHOIX ?

Afin de nous faciliter la tâche, nous vous demandons de respecter les consignes énumérées ci-bas lorsque vous souhaitez apporter des modifications au calendrier des repas.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
• Potage St-Germain • Brochette de bœuf sauce BBQ • Gâteau au café 1	• Soupe poulet & nouilles • Pâté au saumon ² • Raisins et fromage 2	• Consommé de bœuf • Poulet cacciatore • Galette avoine & canneberges 3	• Soupe au chou • Saucisses, pois verts & p.de terre pilées • Jello au yogourt 4	• Chaudrée de maïs & jambon • Poivrons farcis gratinés • Brownies aux bananes 5

Exemple 1

Lundi, 1er du mois = Lorsque vous souhaitez recevoir le repas accompagné de la soupe et le dessert tel qu'affiché ce jour-là, il suffit de ne rien inscrire.

Exemple 2

Mardi, le 2e du mois = Lorsque vous souhaitez remplacer le repas affiché par un repas alternatif, simplement rayer le nom du repas et y inscrire à côté le numéro de repas alternatif. (Dans l'exemple, cette personne a remplacé le pâté par un repas alternatif de boeuf) →

Exemple 3

Mercredi, le 3e du mois = Lorsque vous souhaitez ne pas recevoir un des 3 produits offerts (soupe, repas principal ou dessert), simplement le rayer. (Dans l'exemple concerné, la personne ne recevra pas le consommé de bœuf).

Exemple 4

Jeudi le 4e du mois = Lorsque vous souhaitez qu'on ne vous livre aucun repas à une date donnée, simplement faire un trait diagonal à l'intérieur de la case correspondant à la date.

LES REPAS ALTERNATIFS

No.1 Repas de poulet

No.2 Repas de boeuf

No.3 Repas de porc

No.4 Repas de Poisson

No.5 Repas de pâtes

No.6 Repas végétarien

Tous nos repas sont servis
avec légumes et/ou salade

Notre cuisine n'est pas exempte
d'arachides ou d'autres allergènes

Commandez vos plats au 418-527-1173