



# Menu automne 2018-2

819-983-8178  
www.frigoquiroule.com

## Bon de commande

Prénom, Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Point de chute : \_\_\_\_\_


Courriel : \_\_\_\_\_

Je souhaite devenir membre de l'Alliance alimentaire  
Papineau durant une année pour 3\$.

Oui !

Pour obtenir une livraison le jeudi, vous devez passer votre commande avant le jeudi précédent.

Plats réguliers servis avec accompagnement	Format	Soupes	Volaille	Poisson	Bœuf/porc	Végé/Quiche	Pizza	Desserts
<b>Semaine 1</b> <u>Commandez entre :</u> 2 au 8 novembre	1 personne	Crème de tomates <b>1,50\$</b>	Pâté au poulet <b>5,50\$</b>	Pavé de saumon <b>5,50\$</b>	Cigare au chou <b>5,50\$</b>	Tofu à la sichuanaise <b>5,50\$</b>	L'Alfredo au poulet <b>6,00\$</b>	Gâteau aux carottes <b>1,75\$</b>
	Grand	Au litre <b>5,00\$</b>	Entier <b>10,00\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>6,00\$</b>	<b>8,00\$</b>
<b>Semaine 2</b> <u>Commandez entre :</u> 9 au 15 novembre	1 personne	Potage Parmentier à la lime & aneth <b>1,50\$</b>	Linguini crémeux au poulet <b>5,50\$</b>	Pâté au saumon <b>5,50\$</b>	Pain de viande <b>5,50\$</b>	Chili végé au tofu, maïs & fèves noires <b>5,50\$</b>	La Végé Légumes & graines de tournesol <b>6,00\$</b>	Gâteau reine-Élisabeth <b>1,75\$</b>
	Grand	Au litre <b>5,00\$</b>	<b>9,50\$</b>	Entier <b>11,00\$</b>	<b>9,50\$</b>	Au litre <b>9,50\$</b>	<b>6,00\$</b>	<b>8,00\$</b>
Les Fêtes approchent ! N'oubliez pas de faire vos réserves pour les semaines du 27 décembre et du 3 janvier, car il n'y aura pas de livraison !								
<b>Semaine 3</b> <u>Commandez entre :</u> 16 au 22 novembre	1 personne	Soupe aux pois <b>1,50\$</b>	Cuisse de poulet maison & sa sauce <b>5,50\$</b>	Filet de truite, sauce au pesto <b>5,50\$</b>	Macaroni à la viande <b>5,50\$</b>	Pennés sauce rosée <b>5,50\$</b>	La Margarita Tomates fraîches & pesto <b>6,00\$</b>	Pouding chômeur <b>1,75\$</b>
	Grand	Au litre <b>5,00\$</b>	Double <b>10,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>6,00\$</b>	<b>8,00\$</b>
<b>Semaine 4</b> <u>Commandez entre :</u> 23 nov. au 29 nov.	1 personne	Soupe poulet & riz <b>1,50\$</b>	Riz frit au poulet & légumes <b>5,50\$</b>	Croquette de saumon <b>5,50\$</b>	Pâté chinois <b>5,50\$</b>	Quiche aux épinards <b>5,50\$</b>	La Frigo Quiroule Toute garnie, bacon & olives <b>6,00\$</b>	Tarte au sucre <b>1,75\$</b>
	Grand	Au litre <b>5,00\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	<b>9,50\$</b>	Entière <b>8,00\$</b>	<b>6,00\$</b>	Entière <b>8,00\$</b>

<i>Plats réguliers servis avec accompagnement</i>	Format	Soupes	Volaille	Poisson	Bœuf/porc	Quiche/ Végé	Pizza	Desserts
<b>Semaine 5</b> <u>Commandez entre :</u> 30 nov. au 6 déc.	1 personne	Potage crécy (carottes) 1,50\$	Gratin de poulet, champignons & brocoli 5,50\$	Morue à l'italienne 5,50\$	Spaghetti 5,50\$	Omelette aux légumes 5,50\$	La Végé Légumes & graines de tournesol	Pain aux bananes 1,75\$
<u>Livré le :</u> 13 décembre	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	6,00\$	8,00\$
<b>Nos repas frais et congelés sont idéaux pour vos rencontres familiales ou amicales des Fêtes !</b> <b>N'hésitez pas à nous poser vos questions au 819-983-8178</b> 								
<b>Semaine 6</b> <u>Commandez entre :</u> 7 au 13 décembre	1 personne	Soupe poulet & nouilles 1,50\$	Pâté au poulet 5,50\$	Pâté au saumon 5,50\$	Tourtière 5,50\$	Bœuf bourguignon 5,50\$	La Toute garnie	Tarte au sucre 1,75\$
<u>Livré le :</u> 20 décembre	Grand	Au litre 5,00\$	Entier 10,00\$	Entier 11,00\$	Entière 10,00\$	Au litre 11,00\$	6,00\$	Entière 8,00\$
<b>Semaine 7</b> <u>Commandez entre :</u> 14 déc. au 6 janvier	1 personne	Soupe minestrone 1,50\$	Couscous au poulet, orange & canneberges 5,50\$	Croquette de saumon 5,50\$	Pâté chinois 5,50\$	Pennés sauce rosée 5,50\$	L'Alfredo au poulet	Gâteau renversé aux pommes 1,75\$
<u>Livré le :</u> 10 janvier	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	6,00\$	8,00\$
<b>Semaine 8</b> <u>Commandez entre :</u> Avant le 10 janvier	1 personne	Potage Parmentier à la lime & aneth 1,50\$	Poulet à l'asiatique & légumes 5,50\$	Filet de truite amandine 5,50\$	Cigare au chou 5,50\$	Chili végétal au tofu, maïs & fèves noires 5,50\$	La Frigo Quiroule <i>Toute garnie, bacon &amp; olives</i>	Biscuit à l'avoine 1,75\$
<u>Livré le :</u> 17 janvier	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	Au litre 9,50\$	6,00\$	8,00\$

🌱 **Nos légumes d'accompagnement** sont de saison et proviennent souvent de généreux producteurs locaux, qui donnent afin de soutenir le maintien à domicile des aînés de Papineau. Merci !

🌱 **Boîte vocale :** il est possible de laisser votre commande sur la boîte vocale ! Nous vous rappellerons pour confirmer que la commande a été reçue.

🌱 **Adhésion :** Frigo Quiroule est un service de l'Alliance alimentaire Papineau. En devenant membre, vous nous aidez à obtenir de la reconnaissance auprès de nos subventionnaires. Ces derniers nous aident à offrir des repas et des formations à prix modique. Les frais d'adhésion pour **une année** sont de 3\$. En cochant «oui» sur le bon de commande, les frais d'adhésion seront ajoutés à votre prochaine facture.

Merci à nos partenaires :

Québec 

 **Desjardins**  
Caisse de la Petite-Nation