



Menu été 2018

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 mercredi précédent.

Plats réguliers servis avec accompagnement	Format	Soupes	Volaille	Poisson	Bœuf/porc	Végé/Quiche	Pizza	Desserts
Semaine 1 Commandez entre : 28 juin au 4 juillet	1 personne	Soupe minestrone 1,50\$	Salade au poulet et agrumes 5,50\$	Filet de morue sauce au citron 5,50\$	Côtelette de porc pêche et coriandre 5,50\$	Quiche aux épinards 5,50\$	La Végé Légumes & graines de tournesol 6,00\$	Croustade de rhubarbe 1,75\$
	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	Entière 8,00\$	Entière 7,00\$	
Semaine 2 Commandez entre : 5 au 11 juillet	1 personne	Potage Parmentier à la lime 1,50\$	Poulet à la thaï 5,50\$	Filet de saumon à l'érable 5,50\$	Saucisse et pomme de terre 5,50\$	Chili végé au tofu, maïs & fèves noires 5,50\$	La Toute garnie 6,00\$	Biscuit à l'avoine 1,75\$
	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	Au litre 9,50\$		
Vacances d'été : faites vos réserves !								
Notre cuisine est fermée du 10 août au 26 août, il n'y aura donc pas de livraison les 16 et 23 août.								
Semaine 3 Commandez entre : 12 au 18 juillet	1 personne	Soupe poulet et riz 1,50\$	Cuisse BBQ, sauce au pêche 5,50\$	Pâté au saumon 5,50\$	Spaghetti sauce à la viande 5,50\$	Salade niçoise 5,50\$	La Frigo Quiroule Toute garnie, bacon & olives 6,00\$	Gâteau aux bananes 1,75\$
	Grand	Au litre 5,00\$	Double 10,50\$	Entier 11,00\$	Au litre 9,50\$			
Semaine 4 Commandez entre : 19 au 25 juillet	1 personne	Potage carotte et poivron 1,50\$	Pâté au poulet 5,50\$	Filet de morue sauce crémeuse au pesto 5,50\$	Pâté chinois 5,50\$	Quiche au jambon 5,50\$	La Margarita Tomates fraîches & pesto 6,00\$	Biscuit à l'avoine & canneberges 1,75\$
	Grand	Au litre 5,00\$	Entier 10,00\$	9,50\$	9,50\$	Entière 8,00\$		

<i>Plats réguliers servis avec accompagnement</i>	Format	Soupes	Volaille	Poisson	Bœuf/porc	Végé/Quiche	Pizza	Desserts
Semaine 5 <u>Commandez entre :</u> 26 juil. au 1er août	1 personne	Chaudrée de maïs 1,50\$	Roulé au poulet cajun & salade de maïs 5,50\$	Morue à l'italienne 5,50\$	Hamburger steak & pomme de terre au four 5,50\$	Tofu à la sichuanaise 5,50\$	Jambon & ananas	Gâteau au zucchini 1,75\$
<u>Livré le :</u> 9 août	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	Au litre 9,50\$	6,00\$	
N'oubliez pas de commander dans la semaine du 2 au 8 août pour recevoir une commande le 30 août.								
Semaine 6 <u>Commandez entre :</u> 2 au 8 août	1 personne	Bortsch * Betterave 1,50\$	Quesadillas au poulet 5,50\$	Filet de saumon 5,50\$	Cigare au chou 5,50\$	Omelette western 5,50\$	La Toute garnie	Tarte aux œufs 1,75\$
<u>Livré le :</u> 30 août	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	6,00\$	
Semaine 7 <u>Commandez entre :</u> 9 au 15 août	1 personne	Crème de tomates 1,50\$	Vol-au-vent 5,50\$	Pâté au saumon 5,50\$	Pain de viande 5,50\$	Pâtes au pesto, feta & olives noires 5,50\$	La Végé Légumes & graines de tournesol	Gâteau Reine Élisabeth 1,75\$
<u>Livré le :</u> 6 septembre	Grand	Au litre 5,00\$	9,50\$	Entier 11,00\$	9,50\$	9,50\$	6,00\$	
Semaine 8 <u>Commandez entre :</u> 16 au 22 août	1 personne	Velouté de courge & pommes 1,50\$	Pâté au poulet 5,50\$	Filet de truite amandine 5,50\$	Mijoté de porc 5,50\$	Nachos, salsa, maïs & guacamole 5,50\$	La Frigo Quiroule Toute garnie, bacon & olives	Renversé pommes & rhubarbe 1,75\$
<u>Livré le :</u> 13 septembre	Grand	Au litre 5,00\$	Entier 10,00\$	9,50\$	9,50\$	9,50\$	6,00\$	

🌿 **Bortsch** : potage d'origine slave (Russie), contenant de la betterave et des légumes racines.

Merci à nos partenaires :

🌿 **Vacances d'été** : Vous pouvez aussi laisser votre commande de la semaine 6 sur la boîte vocale de Frigo Quiroule durant nos vacances.

🌿 **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.

Québec 

 **Desjardins**
Caisse de la Petite-Nation