


lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	Remplacement
			1. Congé  Fête du canada	2. Soupe poulet & riz Jambon à l'ananas, patates grelots & légumes Jell-O	Saucisses de veau, patates fricassées et légumes
5. Soupe aux légumes Lasagne Muffin aux pommes	6. Soupe bœuf & nouilles Roti de porc avec sauce, patates fricassées & légumes Pain aux citrons	7. Soupe tomates & lentilles Casserole de poulet à la king Biscuit aux pépites de chocolat	8. Potage aux carottes Salade jardinière, œufs farcis et cubes de fromage Gâteau froid aux bananes	9. Soupe à l'oignon Boulettes de bœuf sauce sucrée, riz & légumes Pouding riz & raisins	Cuisse / pilons de poulet, purée de pommes de terre & légumes
12. Soupe aux pois Côtelettes de porc sauce aux tomates, purée de pommes de terre & légumes Pain aux zucchini	13. Potage à la courge Spaghetti Gâteau coulis aux fraises	14. Soupe bœuf & riz Poulet poire & érable, riz & légumes Muffin à l'avoine	15. Soupe légumes & orges Sandwich à la salade de poulet, crudités & marinade Biscuit sablé au beurre	16. Soupe poulet & légumes Boulettes de porc sauce champignons, patates fricassées & légumes Salade de fruits	Hamburger steak, purée de pommes de terre & légumes
19. Soupe aux choux Rôti de bœuf avec sauce, purée de pommes de terre & légumes Carrés aux dattes	20. Soupe aux poireaux Porc effiloché, riz & légumes Compote & biscuits	21. Soupe légumes & orges Cuisse/ pilons de poulet moutarde & miel, purée de pommes de terre & légumes Biscuits au gruau et fruits	22. Soupe poulet & nouilles Macaroni à la viande Muffin aux carottes	23. Potage tomates & poivrons Sandwich à la salade d'œuf & salade de patates Gâteau Forêt-Noire	Jambon à l'ananas, patates grelots & légumes
26. Soupe minestrone Hamburger steak, purée de pommes de terre & légumes Biscuits à la mélasse	27. Potage de légumes Poulet à la salsa douce, patates fricassées & légumes Brownies au chocolat	28. Soupe tomates & nouilles Riz au poulet, & légumes Tartelette au sucre	29. Crèmeuse aux brocolis Pizza toute garnie & salade du chef Gâteau salade de fruits	30. Soupe poulet & riz Poisson sauce béchamel, pâtes & légumes Muffin aux citrons	Pain de viande, purée de pommes de terre & légumes

Directives BouF'mobile

Pour simplifier la planification, veuillez :

- ◆ inscrire votre nom sur le menu;
- ◆ inscrire un **X**, pour toutes les journées que vous **ne désirez pas** recevoir de repas;
- ◆ inscrire un **R** si vous désirez un remplacement de repas pour cette journée;
- ◆ ne pas ajouter d'information supplémentaire sur le menu.

Instruction pour la cuisson

- ◆ **Four micro-onde** : Ouvrir partiellement la pellicule ou y faire une petite incision
 - Pour la soupe: réchauffez pendant 1 minute
 - Pour le repas : réchauffez pendant 2 à 3 minutes
- ◆ **Four conventionnel** : Préchauffez le four à 350 F, enlever la pellicule de plastique et réchauffez pendant 10 minutes

** Petit rappel**

- ◆ Si vous devez quitter pour une raison quelconque, n'oubliez pas de laisser une glacière « cooler », près de la porte d'entrée. Dans le cas contraire, la personne qui fait la livraison ne pourra pas vous laisser votre repas et il vous sera facturé à la fin du mois.
- ◆ Il est possible de remplacer le riz par des patates ou vice versa.

Pour plus d'informations : 819-281-4343 poste: 104

Merci pour votre collaboration