

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Remplacement
				1. Soupe aux pois wrap aux œufs & légumes avec cubes de fromage Pouding maison	Pâté chinois
4. Soupe bœuf & nouilles Hamburger steak, purée de pommes de terre & légumes Muffin à la citrouille	5. Soupe poulet & riz Riz au poulet & légumes Mousse maison	6. Soupe tomates & légumes Jambon à l'ananas, pa- tates grelots & légumes Crumble aux pommes	7. Soupe minestrone Gratin de penne aux légumes Pouding chômeur à l'érable	8. Potage de légumes Stew Biscuit à la mélasse	Poulet chasseur, purée de pommes de terre & légumes
11.  JOYEUSE Action de grâce	12. Soupe bœuf & riz Côtelettes de porc sauce tomates, patates grelots & légumes Muffin aux bananes	13. Potage de légumes Salade jardinière, œufs farcis & cubes de fromage Compote & biscuits	14. Soupe poulet & nouilles Lasagne à la viande Tartelette au sucre	15. Soupe tomates & orges Casserole de poulet à la king Gâteau blanc coulis au caramel	Boulettes de bœuf sauce champignons, purée de pommes de terre & légumes
18. Soupe de légumineuses Fèves au lard & petit pain Biscuits aux zucchini	19. Soupe poulet & riz Spaghetti italien Gâteau soupe tomate	20. Soupe aux poireaux Cuisses / pilons de poulet (choix du chef), riz & légumes Pain aux épices d'automne	21. Potage de légumes Bun farci à la salade d'œuf & crudités Salade de fruits	22. Soupe bœuf & nouilles Pâté chinois Carré aux dattes	Saucisses de veau, purée de pommes de terre & légumes
25. Potage de légumes Boulettes de porc sauce sucrée, purée de pommes de terre & légumes Gâteau au citron	26. Soupe à l'oignon Poulet sauce au poire et érable, patates grelots & légumes Jell-O	27. Soupe bœuf & riz Poisson sauce béchamel, riz & légumes Biscuits aux carottes	28. Soupe poulet & nouilles Macaroni à la viande Muffin aux fruits	29. Soupe aux lentilles & légumes Pizza aux légumes sur pain naan & salade du chef Tartelette aux pommes	Rôti de bœuf au jus, 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