

NOM :

## Novembre 2025

R = remplacement de repas    X = aucun repas

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Remplacement
3 Soupe minestrone Pâté chinois Biscuit sablé au beurre	4 Soupe poulet & nouilles Boulettes sauce champignons purée de pommes de terre & légumes Muffin aux carottes	5 Potage Poulet sauce béchamel à la moutarde, riz & légumes Gâteau marbré	6 Soupe aux choux Hamburger Steak Muffin aux petits fruits	7 Soupe tomates & lentilles Sandwich à la salade aux œufs, crudités & cubes de fromage Pouding au riz	Macaroni chinois
10 Soupe tomates et orges Lasagne Gâteau à la vanille	11 Soupe bœuf & nouilles Pâté au poulet & salade de chou Jell-O	12 Soupe aux pois Riz au poulet et légumes Salade de fruits	13 Potage de navet et sirop d'érable Bouilli de porc, légumes et boucles Muffin	14 Soupe poulet & riz Pizza toute garnie & salade de chou Biscuit à l'avoine	Hamburger steak
17 Soupe alphabet Casserole de thon Gâteau à la betterave	18 Soupe aux poireaux Sauté de porc miel & ail, riz & légumes Pain aux zucchinis	19 Soupe thai Pain de viande , purée de pommes de terre & légumes Muffin aux bananes	20 Potage Casserole de poulet sauce à la king Gâteau aux carottes	21 Soupe poulet et riz Salade pâtes & œufs farcis Muffin au chocolat	Lasagne
24 Soupe de légumes Casserole de choux et riz Salade de fruits	25 Soupe aux poireaux Pâtes à la sauce rosée, saucisse italienne et légumes Biscuit maison	26 Soupe à l'oignon Fèves au lard & pain Muffin aux canneberges	27 Soupe tomates & légumes Poulet chasseur, purée de pommes de terre & légumes Gâteau roulé	28 Soupe aux pois Macaroni à la viande Tartelette au sucre	Pain de viande ,purée de pommes de terre & légumes
				 Voir le verso	

## 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.

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

*Merci pour votre collaboration*