



819 983-8178



frigoquiroule.aape@gmail.com

# Le menu

janvier, février et mars 2024

Portions individuelles-Produits congelés

Un service de  
l'Alliance Alimentaire  
Papineau



## POULET

Casserole de poulet-brocoli-cheddar	6,00\$
Mijoté de poulet	6,00\$
Pâté au poulet (portion)	6,00\$
Pâté au poulet (entier)	11,75\$
Poulet à l'érable et moutarde	6,00\$



## BOEUF ET PORC

Boulettes de porc sauce/ananas <b>NOUVEAU</b>	6,00\$
Croquettes de jambon <b>NOUVEAU</b>	6,00\$
Filet de porc en sauce et patates grillées	6,00\$
Hamburger steak	6,00\$
Lasagne gratinée	6,75\$
Mijoté de boeuf et carottes	6,00\$
Pâté chinois	6,00\$
Pâté à l'effiloché de porc <b>NOUVEAU</b>	6,00\$



## PIZZA SUR PAIN NAAN

FQR toute garnie, olives, bacon	7,00\$
Pizza burger/cornichons <b>NOUVEAU</b>	6,75\$
Toute garnie	6,75\$
Végétarienne traditionnelle	6,75\$



## VÉGÉTARIEN

Couppelles style fajitas <b>NOUVEAU</b>	6,00\$
Lasagne crémeuse aux légumes rôtis	6,00\$
Quiche aux légumes	6,00\$
Mafé végétarien <b>NOUVEAU</b>	6,00\$

**Demandez nos produits frais de la semaine!**

Soupe - 500 ml	5,50\$
Repas	6,50\$
Dessert	2,50\$

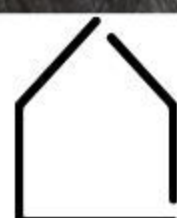


## POISSON

Aiglefin crémeux au parmesan	6,00\$
Croquettes de poisson (aiglefin)	6,00\$
Filet de sole moutarde et miel	6,50\$

N.B.: Tous les produits peuvent contenir des traces de gluten.

Nous encourageons les producteurs locaux



179 rue Principale  
St-André-Avellin

Passez en boutique du lundi au jeudi entre 8H00  
et 16H00 OU

Dans toute la  
Petite-Nation



commandez avant le jeudi 12H00 pour la livraison du jeudi suivant

Visitez notre site au [www.frigoquiroule.com](http://www.frigoquiroule.com)