



## SEPTEMBRE-OCTOBRE-NOVEMBRE 2022

La popote roulante est un service de l'Alliance alimentaire Papineau dont l'objectif est de faciliter la vie aux personnes âgées et/ou en perte d'autonomie. De plus, le service est offert à la population en général. Tous nos repas sont faits maison et à faible teneur en sel et en sucre. Les portions sont accompagnées de riz ou de pommes de terre et de légumes. Nous encourageons nos producteurs locaux.

**BONNE DÉGUSTATION!**



### BŒUF ET PORC

|  |        |
|--|--------|
| Boulettes (porc-thai-noix de coco-cari)    | 6,00\$ |
| Filet de porc en sauce et patates grillées | 6,00\$ |
| Hamburger steak                            | 6,00\$ |
| Lasagne gratinée                           | 6,75\$ |
| Mijoté de bœuf et carottes                 | 6,00\$ |
| Pâté chinois                               | 6,00\$ |



### POULET

|  |         |
|--|---------|
| Macaroni au fromage et boulettes de poulet | 6,00\$  |
| Pâté au poulet entier                      | 11,75\$ |
| Pâté au poulet portion                     | 6,00\$  |
| Pilons de poulet au miel et moutarde       | 6,00\$  |
| Poulet sauce aigre-douce et ananas         | 6,00\$  |



### VÉGÉTARIEN

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Chili végétarien                    | 6,00\$ |
| Couscous aux légumes et raisins     | 6,00\$ |
| Pâtes au pesto, tomates et zucchini | 6,00\$ |
| Quiche aux légumes                  | 6,00\$ |



### PIZZA SUR PAIN NAAN

|  |        |
|--|--------|
| Frigo Quiroule toute garnie/olives/bacon | 7,00\$ |
| Hawaïenne ananas/jambon/bacon            | 7,00\$ |
| Pizza au poulet BBQ                      | 6,75\$ |
| Pizza végétarienne traditionnelle        | 6,75\$ |
| Toute garnie                             | 6,75\$ |



### POISSON

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| Chaudrée de poisson blanc (aiglefin) | 6,00\$ |
| Coquilles coquettes au saumon        | 6,50\$ |
| Croquettes de poisson (aiglefin)     | 6,00\$ |



### SOUPE ET DESSERT

|   |        |
|---|--------|
| Il est aussi possible de se procurer des produits frais de la semaine : |        |
| Soupe – 500 ml  | 5,50\$ |
| Repas   | 6,50\$ |
| Dessert   | 2,50\$ |

3 façons de commander  
819-983-8178  
[frigoquiroule.aap@gmail.com](mailto:frigoquiroule.aap@gmail.com)  
[www.frigoquiroule.com](http://www.frigoquiroule.com)

Rendez-vous au :  
179, Principale, St-André-Avellin

**LA LIVRAISON EST DISPONIBLE LE JEUDI SI LA COMMANDE EST PLACÉE AVANT 16H00 LE MARDI**

\*Les prix sont assujettis à changement sans préavis.