

Mode de cuisson

- Sortir et mettre au réfrigérateur la veille ou mettre dans l'eau quelques minutes avant pour faire dégeler.
 - Retirer la pellicule plastique
 - **Micro-onde** : Chauffer à puissance maximale pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit chaud.
 - **Four conventionnel** : Préchauffer le four à 300°F. Déposer le plat sur une plaque à biscuits en métal. Faire chauffer 25 à 30 minutes.
 - Pour une cuisson plus rapide vous pouvez sortir le repas du plat et le mettre dans une assiette avant de faire chauffer
 - * **Consommer les repas congelés dans les 3 mois suivant l'achat.**
- Disponible au Centre d'action bénévole.
- Critères d'admissibilité** : Personne de tout âge. Si vous avez 70 ans ou plus, vous aurez droit au crédit de maintien à domicile lorsque vous ferez votre rapport d'impôt.
- Payable en argent comptant ou chèque au nom du Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François**

How to cook the Meals

- *Remove and put in fridge a day in advance or put in the water a few minutes before to thaw*
 - *Remove the plastic wrap*
 - **Microwave**: *Heat at maximum strength for 5 to 7 minutes, or until the dish is hot.*
 - **Conventional oven**: *Preheat the oven to 300°F. Bake for 25 to 30 minutes.*
 - *For faster cooking you can take the meal out of the dish and put it on a plate before heating*
 - * **Use the frozen meals within 3 months after delivery**
- Available at the Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François
- Eligibility**: *Person of any age. If you are age 70 or older, you have the right to receive an income tax credit for Home Support Services for Seniors.*
- Pay in cash or by cheque payable to the Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François**

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Popote roulante Repas maison congelés



Meals on Wheels Frozen Homemade Meals

NOM /Name : _____

ADRESSE : _____

VILLE / CITY : _____

TÉLÉPHONE / Phone: _____

ANNÉE NAISS / Birth Year : _____

209, rue Des Érables, local 311, Weedon (Québec) J0B 3J0
Tél. : 819 560-8540 • Téléc. : 819 560-8541 • Courriel : cab@cabhsf.org

CABHSF.ORG

Soupe / Soup	1\$	Qté
Crème de légumes / <i>Vegetables Cream Soup</i>		
Soupe aux légumes / <i>Vegetable Soup</i>		
Soupe aux pois / <i>Pea Soup</i>		
Soupe poulet & riz / <i>Chicken & Rice Soup</i>		

Repas / Meals	5.50\$	Qté
BOULETTES ASIATIQUE AVEC RIZ / <i>ASIAN DUMPLING WITH RICE</i>		
FETTUCINI ALFREDO BACON / <i>FETTUCCINE ALFREDO WITH BACON</i>		
GALETTE DE PORC EN SAUCE + PATATES / <i>PORK PATTIE WITH POTATOES & GRAVY</i>		
LASAGNE / <i>LASAGNA</i>		
PENNY À LA VIANDE / <i>PENNY WITH MEAT SAUCE</i>		
PAIN DE VIANDE / <i>MEAT LOAF & POTATOES</i>		
PÂTÉ AU POULET / <i>CHICKEN POT PIE</i>		
PÂTÉ CHINOIS / <i>SHEPHERD'S PIE</i>		
PÂTÉ MEXIPORC / <i>MEXICAN PORK POT PIE</i>		
POULET PARMIGIANA + PATATE / <i>CHICKEN PARMIGIANA & POTATOES</i>		
POULET EN SAUCE / <i>CHICKEN IN SAUCE</i>		
POULET GÉNÉRAL TAO AVEC RIZ / <i>GENERAL TAO CHICKEN</i>		
RAGOUT DE BOULETTES / <i>MEATBALL STEW</i>		
SPAGHETTI / <i>SPAGHETTI</i>		
TOURTIÈRE / <i>MEAT PIE</i>		

Livraison gratuite le mercredi aux 2 semaines:

Une commande de 8 repas ou plus

*Free Delivery on Wednesdays Every two weeks :
For Orders of 8 Meals or more*

OU / OR

Venez les chercher en tout temps au bureau de Weedon & East Angus : achetez 8 repas, on vous donne le 9^e. Aucun minimum requis

Pickup service also at two locations Offices in Weedon and East Angus : Buy as many meals you want if you buy 8 meals the 9th comes is Free.

Possibilité de faire une commande en ligne ou d'imprimer le menu sur notre site web

Possibility to make an order online or print the menu

<https://www.cabhsf.org>

Nb. De repas /Nb meals X 5.50\$	
Nb. De soupe /Nb soup X 1\$	+
Sous-total / subtotal :	=
Nb. De repas gratuit /Nb free meals X 5.50\$	-
TOTAL	