

*** COMPLÉTEZ ET RETOURNEZ SVP. UNE COPIE VOUS SERA APPORTÉE PAR LE LIVREUR ***

Nom : _____ **Tél. :** _____

MERCI DE RETOURNER IMMÉDIATEMENT IMPORTANT

Merci de cocher

☐ **REPAS AVEC SOUPE**
☐ **REPAS SANS SOUPE**

Menu de septembre 2026

Lun. 31	☐ Pain de viande CABA ou ☐ Feuilleté poireaux et parmesan avec salade de betteraves	Mer. 2	☐ Poulet au citron et couscous ou ☐ Goberge pané	Ven. 4	☐ Lanières de porc à la chinoise ou ☐ ♥ <u>Tarte</u> <u>aux tomates d'antan</u>
Mar. 8	☐ Pâté au poulet avec marinades de saison ou ☐ Cannelloni aux épinards, sauce tomate maison	Mer. 9	☐ Galette de veau sauce à l'estragon ou ☐ Pain de saumon	Ven. 11	☐ Bouilli de grand-mère ou ☐ Chop suey aux légumes avec egg roll
Lun. 14	☐ Boulettes suédoises ou ☐ Poisson à la provençale	Mer. 16	☐ Carbonnade flamande ou ☐ Omelette farciée à la ratatouille	Ven. 18	☐ Poulet au gingembre sur vermicelles ou ☐ Pizza végétarienne
Lun. 21	☐ Côtelette de porc à l'orange ou ☐ Filet de poisson à la crème de champignons	Mer. 23	☐ Poulet du Maryland (haut de cuisse légèrement pané et sauce bbq) ou ☐ Salade césar maison	Ven. 25	☐ Cigare au chou ou ☐ Croque-monsieur aux œufs, tomates, fromage et épinards

7\$ / repas (soupe incluse) Vous pouvez nous rejoindre au 450 836-7122 ou 450 875-0921 (Lavaltrie)

♥ COUP DE CŒUR ♥

(4 septembre) Tarte aux tomates d'antan :

Le parfait mélange de saveurs : des poireaux sautés et des tomates fraîches, avec une légère pointe de moutarde à l'ancienne et de fromage. Une recette idéale pour célébrer l'abondance en cette fin d'été !

COMMENT RÉCHAUFFER LES PÂTÉS ?

Pour réchauffer un pâté qui est CONGELÉ :

45 à 50 minutes à 375°F



Pour réchauffer un pâté qui est DÉCONGELÉ :

20 à 25 minutes à 350°F

Couvrir avec du papier d'aluminium avant de mettre au four afin d'éviter qu'il ne brûle.



**SURVEILLEZ LE LANCEMENT
DE NOTRE COLLECTE DE FONDS
QUI SE TIENDRA**

**DU 15 SEPTEMBRE
AU 15 NOVEMBRE 2026**



LE CENTRE D'ACTION **BÉNÉVOLE** D'AUTRAY

Soutenir • Rassembler • Agir