

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 juillet 2026

Lun. 29 juin	☐ Boulettes de veau à l'italienne ou ☐ Filet de sole pané et sauce tartare	MAR 30	☐ Poitrine de poulet sauce brune ou ☐ Omelette jardinière	Ven. 3	☐ Saucisses porc et bœuf ou ☐ Pain de légumes et haricots blancs
Lun. 6	☐ Bœuf bourguignon ou ☐ Fettucini sauce rosée à la courgette et aubergine	Mer. 8	☐ ♥ Pilons de poulet des insulaires ou ☐ Casserole de poisson sauce crème et vin blanc	Ven. 10	☐ Poivron farci au porc et riz, sauce tomate, gratiné ou ☐ Salade grecque
Lun. 13	☐ Hamburger steak sauce aux poivres ou ☐ Nouilles chinoises aux légumes (chow mein)	Mer. 15	☐ Pâté mexicain ou ☐ Trio de salade : pâtes, verte, légumineuses	Ven. 17	☐ Poitrine de poulet à la grecque ou ☐ Muffin anglais au goberge et tartinade de fromage
Lun. 20	☐ Côtelette de porc à l'oignon ou ☐ Macaroni au fromage	Mer. 22	☐ Pain de viande traditionnel CABA ou ☐ Burger de tofu tout garni	Ven. 24	☐ Salade tex-mex : poulet grillé, maïs et tomates ou ☐ Croquettes de saumon et mayo au citron
Lun. 27	☐ Boulettes de porc Aloha ou ☐ Quiche aux légumes de saison	Mer. 29	☐ Poulet grillé chimichurri (sauce herbes et poivrons) ou ☐ Salade d'aiglefin et goberge, pêche et coriandre	Ven. 31	☐ Veau marengo ou ☐ Cannelloni au fromage et épinards, sauce tomate

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

♥ COUP DE CŒUR ♥

(8 juillet) Pilon de poulet des insulaires :

Des pilons de poulet sont légèrement assaisonnés, cuits au four et nappés d'une sauce sucrée-salée. Un repas simple et savoureux !

COMMENT RÉCHAUFFER LES PÂTÉS ?

Pour réchauffer un pâté qui est CONGELÉ :
45 à 50 minutes à 375°F

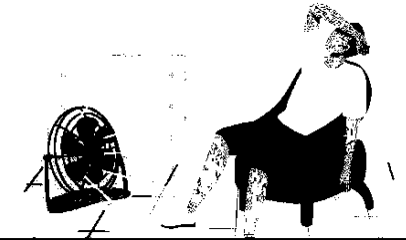


Pour réchauffer un pâté qui est DÉCONGELÉ :
20 à 25 minutes à 350°F

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

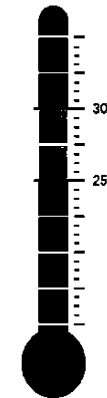


Il fait trop chaud



1. Je vérifie la température de mon logement avec un thermomètre.

2. Combien fait-il chez-moi:



- J'appelle quelqu'un qui peut m'aider.
- Je sors de chez moi pour aller dans un endroit plus frais.
- Je reste en contact avec quelqu'un.
- Je me rafraîchis.
- Je continue de vérifier la température.

3. Principaux signes à surveiller



Très fatigué



Mélangé



Maux de tête



Soif



Température plus haute que 38,3°C



Tête qui tourne



Perdre connaissance



Rougeur et points rouges sur la peau

4. Quoi faire pour se rafraîchir?



Passer du temps au frais



Boire beaucoup d'eau



Réduire les efforts physiques



Porter des vêtements légers



Prendre une douche ou un bain frais