



225, rue Georges Thurston, Saint-Jérôme J7Z 4Y4
450-432-3200 poste 234 Sylvie, poste 229 Caroline

La gratuité d'un geste un engagement communautaire payant!

NOM : _____ SIGNATURE : _____ ROUTE : _____

OCTOBRE		Livraison le mardi		Livraison le jeudi		LES ALIMENTS PEUVENT CONTENIR OU AVOIR ÉTÉ EN CONTACT AVEC :
1	Du 5 au 9 octobre 	Pilons de poulet bbq, pommes de terre rissolées et macédoine de légumes	☐	Poisson à la tomate et féta, orzo au pesto et brocoli	☐	
		Tortellini au fromage, sauce pesto	☐	Bifteck, sauce à la lyonnaise, purée de pomme de terre et petits pois	☐	
2	Du 12 au 16 octobre 	Veau Parmigiana, nouilles aux œufs et macédoine Gratin de pâtes	☐ ☐	Macaroni chinois	☐	
				Poulet teriyaki, riz pilaf et légumes grillés	☐	
				Pâté au saumon, sauce aux œufs et haricots verts	☐	
3	Du 19 au 23 octobre 	Pâté au poulet et brocoli Cigare au chou, purée de pommes de terre et carottes	☐ ☐	Omelette au fromage et légumes, riz et courgettes sautées	☐	
				Filet de poisson croustillant, salade de grains et carottes	☐	
				Poulet à la portugaise, quartiers de pommes de terre et haricots	☐	
4	Du 26 au 30 octobre 	Rotini, sauce pomodoro aux boulettes	☐	Pâtes, sauce Alfredo et poulet	☐	
				Pâtes, sauce Alfredo et poulet	☐	
				Pâté chinois et haricots verts	☐	
		Assiette Grecque (porc, riz et sauce tzatziki)	☐			

LE MENU DOIT ÊTRE REMIS AVANT LE 11 SEPTEMBRE 2026
UN MINIMUM DE 3 REPAS PAR SEMAINE DOIT ÊTRE COMMANDÉ