

## 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

<b>Soupe / Soup</b>	<b>1\$</b>	<b>Qté</b>
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 &amp; Rice Soup</i>		

<b>Repas / Meals</b>	<b>5.50\$</b>	<b>Qté</b>
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 &amp; GRAVY</i>		
LASAGNE / <i>LASAGNA</i>		
PENNY À LA VIANDE / <i>PENNY WITH MEAT SAUCE</i>		
PAIN DE VIANDE / <i>MEAT LOAF &amp; 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 &amp; 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<sup>e</sup>. 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>**

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