

## INFO POPOTE MAISON

Le magasin sera **FERMÉ** le lundi 1er septembre pour la Fête du travail et le lundi 13 octobre pour l'Action de Grâce.

### DÎNER THÉMATIQUE CULTUREL

ACHIM vous invite à découvrir l'Autriche, sa culture et sa cuisine, le mercredi 24 septembre. 9 \$ membre / 11 \$ non-membre.

Renseignements : Louise Guindon au 514-362-7221, poste 230.

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le jeudi 4 septembre, ACHIM ouvre ses portes de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h 30. Ce sera l'occasion idéale pour visiter un logement et pour s'inscrire aux cours offerts. Rendez-vous au 5940, boul. Monk (Entrée sur de Biencourt.)

### FOIRE DES ARTISANS

La foire des artisans aura lieu le samedi 6 et le dimanche 7 décembre à la résidence de Lévis au 5940, boul. Monk. (Entrée sur De Biencourt)

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous aimez cuisiner et vous appréciez le contact avec les personnes âgées? Une équipe dynamique vous attend chez ACHIM! Renseignements : Suzanne Martel au (514) 362-7221, poste 223.

### LOCATION DE SALLES

Nous louons des salles pour vos réunions, mariages, baptêmes, *showers*, après-funérailles. **Réservez votre salle dès maintenant pour la période des Fêtes!** Renseignements : Valérie Morquette au 514-362-7221, poste 227.



## LA POPOTE MAISON

### Service de plats santé cuisinés au goût d'autrefois

Réduits en sel, en sucre et en gras, les mets emballés sous vide de la Popote Maison contiennent une bonne quantité de fibres.

Menu en vigueur  
du 1<sup>er</sup> septembre  
au 30 novembre  
2008



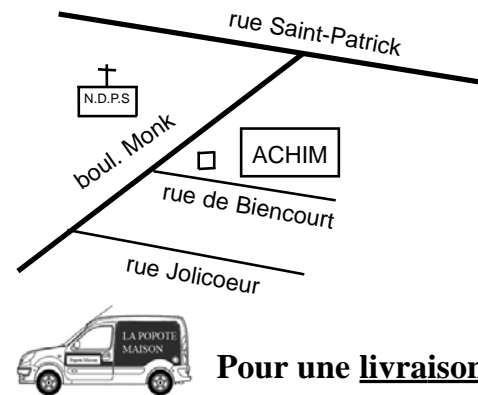
**(514) 362-7221**  
**poste 224**

[www.achimaines.com](http://www.achimaines.com)

# Une initiative d'ACHIM

## Comment se procurer nos bons p'tits plats?

Présentez-vous à notre magasin  
du lundi au vendredi  
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h  
Au 5940, boul. Monk  
(face à l'église N.D.P.S.)  
Entrée par De Biencourt



Pour une livraison :

Mardi et jeudi de 15 h à 16 h  
Ville-Émard, Côte St-Paul

Jeudi de 15 h à 18 h  
Pointe St-Charles,  
Verdun, St-Henri

Pour réserver et commander :  
**(514) 362-7221, poste 224**

*Frais de 2,50 \$ pour la livraison.*

## MODE D'EMPLOI POUR RÉCHAUFFER VOTRE PLAT CUISINÉ :

### Au four conventionnel :

- 1- **Enlevez** le sac de plastique
- 2- **Couvrez** le plat d'un papier d'aluminium
- 3- **Placez** le plat au centre d'une plaque à cuisson;
- 4- **Réchauffez** à 325 F, durant 20 minutes ou selon votre goût.

NB: les plats noirs résistent à des températures s'élevant à 375° F ( 190° C)

### Au four à micro-ondes :

- \* Bien **ouvrir** le sac de plastique
- \* **Chauffez** à intensité maximale durant 3 à 4 minutes (plat rectangle), 3-5 minutes (plat en section) ou selon votre goût.

## DÉCONGÉLATION ET CUISSON DES TARTES ET DES PÂTÉS

1. **Déposer** la tarte sur la dernière tablette du réfrigérateur 24 heures à l'avance;
2. **Enlever** l'enveloppe de plastique et couvrir d'un papier aluminium;
3. **Cuire** au four à 350 F pendant 30 à 45 minutes

*Les tartes aux pommes sont préparées avec des pommes fraîches. Après la décongélation, il est préférable de les faire cuire légèrement avant de servir.*

**TOUS NOS METS SONT VENDUS AU POIDS (Kg). PRIX À PARTIR DE 3,65 \$**

**Le menu peut être sujet à changement sans préavis.**

**Disponible en**  
**Septembre 2008**

1 **FERMÉ/FÊTE DU TRAVAIL**  
2 POIVRON ROUGE FARCI  
3 PORC À L'ORIENTALE  
4 BOULETTES SUÉDOISES  
5 RIGATONI

8 POULET GRILLÉ/ SALADE CÉSAR  
9 SAUCISSES ET BOUDIN  
10 BOEUF AUX CAROTTES  
11 CROQUETTES DE DINDE  
12 ASSIETTE CHINOISE

15 CHILI DE BOEUF  
16 VEAU JARDINIÈRE  
17 PÂTÉ BERGER  
18 JAMBON AU FOUR  
19 QUICHE FLORENTINE

22 POISSON CITRONNÉ  
23 BOEUF AUX POIVRONS/TOMATES  
24 HAMBURGER STEAK  
25 ASSIETTE VIENNOISE  
26 BLANQUETTE DE VEAU

29 SANDWICH DINDE CHAUDE  
30 FETTUCCINI SAUCE GIGI

**Disponible en**  
**Octobre 2008**

1 RÔTI DE BOEUF  
2 PILON DE POULET/ RIZ  
3 BOUILLI DE LÉGUMES

6 BOULETTES AIGRE-DOUCES  
7 SAUTÉ DE BOEUF ET BROCOLI  
8 FOIE BRAISÉ À L'OIGNON  
9 SPAGHETTI ITALIEN  
10 VOL-AU-VENT À LA DINDE

13 **FERMÉ- ACTION DE GRÂCES**  
14 BROCHETTE DE PORC  
15 FILET DE POISSON  
16 BOEUF STROGANOFF  
17 PÂTÉ CHINOIS

20 POULET CHASSEUR  
21 OMELETTE AU JAMBON  
22 STEAK AUX CHAMPIGONS  
23 PAIN DE VEAU AUX ÉPINARDS  
24 DINDE ET BROCOLI

27 SAUCISSE EN CASSEROLE  
28 MACARONI À LA VIANDE  
29 POULET À L'ORANGE ET RIZ  
30 RAGOÛT D'AUTOMNE  
31 CÔTELETTE DE PORC

**Disponible en**  
**Novembre 2008**

3 CROQUETTE DE POISSON  
4 POULET FERMIER  
5 STEAK SUISSE  
6 PORC À LA DIJONNAISE  
7 CHOU FARCI

10 GRATIN DAUPHINOIS  
11 POISSON CATALINA  
12 VEAU MARENGO  
13 PÂTÉ CHINOIS  
14 LASAGNE VIANDE ET LÉGUMES

17 PÂTÉ À LA DINDE  
18 SAUCISSE AU CHOU  
19 BOEUF AUX LÉGUMES  
20 STEAKETTE DE VEAU  
21 RÔTI DE PORC

24 ASSIETTE BRUNCH  
25 BOULETTES SUR LINGUINI  
26 JAMBON À L'ANANAS  
27 TIMBALE DE POISSON  
28 PAIN DE VIANDE

**Mets congelés**

*Tous nos mets congelés sont vendus au poids (kg). Ils sont disponibles en tout temps aux heures du magasin à savoir du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.*

**TOURTIÈRE** 8" 4,00 \$ et +  
**PÂTÉ AU SAUMON** 8" 4,50 \$ et +  
**PÂTÉ AU POULET** 8" 4,50 \$ et +  
**TARTES ASSORTIES** 8" 4,00 \$ et +

**RAGOÛT DE BOULETTES**  
**ET PATTES DE PORC** 4,00 \$ et +  
**FÈVES AU LARD** 1,50 \$ et +

**SAUCE À SPAGHETTI** 3,25 \$ et +  
*Format familial disponible sur demande*

**Extras du Chef**

**SOUPE DU JOUR** 0,75 \$ et +  
**DESSERT DU JOUR** 0,75 \$ et +  
**BISCUITS (paquet de 4)** 1,00 \$ et +  
**MUFFINS (paquet de 4)** 2,00 \$



**POUR COMMANDER**  
**(514) 362-7221, poste 224**