

INFO POPOTE MAISON

En raison des congés,
le magasin de la Popote Maison
sera fermé
le jeudi 24 juin
pour la Fête nationale du Québec.
Le magasin sera aussi fermé
le vendredi 2 juillet
pour la Fête du Canada.



Le dîner d'amitié spécial pour
la Fête des pères sera servi
le mercredi 16 juin 2010.

Venez célébrer nos papas avec nous.

Bilets en vente à l'accueil d'ACHIM.

Membre d'ACHIM : 9,00\$

Non-membre : 11,00\$



L'assemblée générale annuelle
d'ACHIM se tiendra
le 30 juin 2010.



LA POPOTE MAISON
souhaite de bonnes
vacances à tous.

Que faire en cas de canicule?

- ① Buvez beaucoup d'eau;
- ② Limitez vos activités physiques;
- ③ En cas de malaise, contactez Info-Santé au 811 pour obtenir un avis médical.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous avez quelques heures à donner?
Cuisiner est un plaisir pour vous? Servir les
plats à notre magasin
vous intéresse? Une
équipe dynamique vous
attend chez ACHIM.
Contactez-nous
au 514-362-7221.



ACHIM *Partenaire des Aînés*
ALTERNATIVES COMMUNAUTAIRES
D'HABITATION ET
D'INTERVENTION DE MILIEU



LA POPOTE MAISON

Été 2010

Menu du 1er juin au 31 août 2010

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



Réduits en sel, en sucre
et en gras, nos mets
emballés sous vide
contiennent
une bonne
quantité
de fibres

2381 rue De Biencourt (Coin Monk)

(514) 362-7221 #224

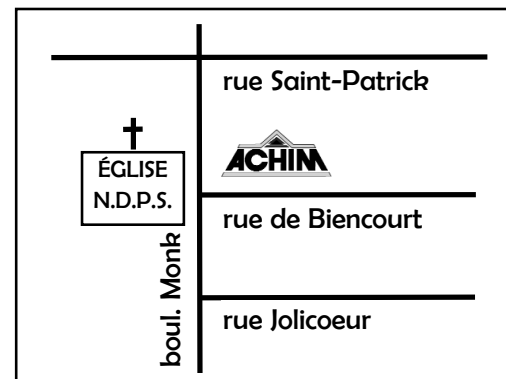
Vous pouvez aussi consulter
note menu sur Internet
www.achimaines.com

Un service 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 2381 rue De Biencourt



COMMANDE TÉLÉPHONIQUE

(514) 362-7221 poste 224
(durant les heures d'ouverture)

LIVRAISON

Mardi et jeudi de 15 h à 16 h :
Ville-Emard et Côte St-Paul
Jeudi de 15 h à 18 h :
Pointe Saint-Charles
Verdun et Saint-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 :

- * Enlevez le sac de plastique
- * Couvrez le plat d'un papier d'aluminium
- * Réchauffez à 325°F, 20 minutes ou selon votre goût.

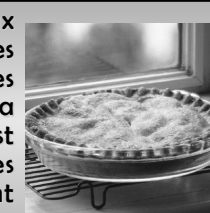
Au four à micro-ondes :

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

DÉCONGÉLATION ET CUISSON DES TARTES ET DES PÂTÉS

- * **Percez** l'enveloppe de plastique
- * **Déposez** sur la dernière tablette du réfrigérateur 24 heures à l'avance;
- * **Enlevez** l'enveloppe de plastique et couvrir d'un papier aluminium;
- * **Cuire** au four à 350°F pendant 30 à 45 minutes;
- * **Découvrez** les 10 dernières minutes.

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



TOUS NOS METS SONT VENDUS AU POIDS (Kg). PRIX À PARTIR DE 3,70 \$
Le menu peut être sujet à changement sans préavis.

**Disponible en
JUN 2010**

- 1 TIMBALES DE POISSON
- 2 MACARONI AU FROMAGE
- 3 BOEUF AUX LÉGUMES
- 4 CÔTELETTE DE PORC AUX POMMES

- 7 PAIN DE VIANDE
- 8 CHOP SUEY AU PORC
- 9 CHOIX DU CHEF
- 10 LASAGNE ET SALADE CÉSAR
- 11 POISSON AU FOUR

- 14 HAMBURGER STEAK
- 15 OMELETTE JARDINIÈRE
- 16 BOULETTES SUÉDOISES
- 17 BARBECUE
- 18 PÂTÉ CHINOIS

- 21 VEAU AU PAPRIKA
- 22 CUISSE DE POULET GRILLÉ
- 23 ASSIETTE CHINOIS ET EGG ROLL
- 24 **CONGÉ FÊTE NATIONALE QUÉBEC**
- 25 STEAK SUISSE

- 28 SAUCISSE SAUCE B-B-Q
- 29 BARBECUE
- 30 FILET DE POISSON CRÉOLE



**Disponible en
JUILLET 2010**

- 1 POULET À L'ORANGE
- 2 **CONGÉ DE LA FÊTE DU CANADA**



- 5 STEAKETTE DE VEAU
- 6 CHOIX DU CHEF
- 7 SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE
- 8 BOEUF BOURGUIGNON SUR RIZ
- 9 ASSIETTE FROIDE

- 12 VEAU À LA CRÈME
- 13 PIZZA GARNIE ET VÉGÉTARIENNE
- 14 TIMBALES AUX FRUITS DE MER
- 15 POULET CHASSEUR
- 16 BOULETTES AIGRES-DOUCES

- 19 BARBECUE
- 20 OMELETTE LÉGUMES ET FROMAGE
- 21 SANDWICH CHAUD POULET + DINDE
- 22 JAMBON FROID
- 23 MIJOTÉ DE VEAU

- 26 PAIN DE VIANDE
- 27 POISSON DU MARCHÉ
- 28 FOIE ET SAUCISSE
- 29 BARBECUE
- 30 BUFFET FROID



**Disponible en
AOÛT 2010**

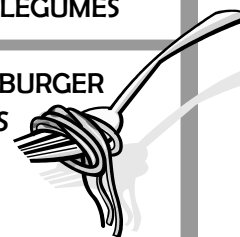
- 2 PENNE ROMANOFF SAUCE ROSÉE
- 3 ASSIETTE DE SMOKED MEAT
- 4 SALADE DE POULET
- 5 BLANQUETTE DE VEAU
- 6 POISSON AUX HERBES FRAÎCHES

- 9 PIZZA
- 10 PETITS PAINS FARCIS
- 11 GRATIN DAUPHINOIS DE JAMBON
- 12 ASS. CHINOISE + POULET AUX CERISES
- 13 PAIN DE VIANDE AUX LÉGUMES

- 16 B-B-Q HOT-DOG HAMBURGER
- 17 BOEUF AUX POIVRONS
- 18 POISSON DU MARCHÉ
- 19 RÔTI DE PORC FROID
- 20 TIMBALE DE DINDE

- 23 HOT-BURGER ET FRITES
- 24 SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE
- 25 JAMBON À L'ANANAS
- 26 STEAK AUX CHAMPIGNONS
- 27 ÉPI DE BLÉ D'INDE

- 30 BUFFET FROID
- 31 NOUILLES FRITES À LA CHINOISE



Mets congelés

Tous nos mets congelés sont vendus au poids (kg). Ils sont disponibles à l'année aux heures du magasin du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

TOURTIÈRE.....8" 4,50 \$ et plus
 PÂTÉ AU SAUMON.....8" 4,50 \$ et plus
 PÂTÉ AU POULET.....8" 4,50 \$ et plus
 TARTES ASSORTIES.....8" 5,00 \$ et plus

RAGOÛT DE BOULETTES
 ET PATTES DE PORC..... 4,00 \$ et plus
 FÈVES AU LARD..... 1,50 \$ et plus
 SAUCE À SPAGHETTI..... 3,00 \$ et plus
 (Format familial disponible sur demande)

Extras du Chef

SOUPE..... 1,00 \$ et plus
 DESSERT.....0,75 \$ ou 1,00 \$
 BISCUITS (paquet de 4)...1,00 \$ et plus
 MUFFINS (paquet de 4)...2,60 \$



POUR COMMANDER
(514) 362-7221
 poste 224
 (durant les heures
 d'ouverture)



Prenez note: les chiffres à gauche des menus indiquent les dates de disponibilité des repas dans le mois