

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

NOS REPAS FRAIS SONT  
VENDUS AU POIDS (Kg).

À partir de 3,70 \$.

Le menu peut être sujet à  
changement sans préavis.

# FÉVRIER 2012

- 1 Croquette de jambon
- 2 Escalope de veau
- 3 Quiche aux asperges

- 6 Choix du chef
- 7 Filet de poisson
- 8 Sauté de boeuf à l'orientale
- 9 Porc de la Saint-Valentin
- 1 Cuisse de poulet rôti

- 13 Pennine sauce rosée
- 14 Tourtière
- 15 Jambon à l'ancienne
- 16 Coq au vin
- 17 Pâté chinois

- 20 Sandwichs et salades
- 21 Spaghetti sauce à la viande
- 22 Côtelette de porc
- 23 Veau marengo
- 24 Steak et frites

- 27 Omelette aux trois fromages
- 28 Mijoté de boeuf et légumes
- 29 Boulettes aux trois viandes

## Mets congelés

Nos mets congelés sont vendus au poids  
(kg). Ils sont disponibles toute l'année.

TOURTIÈRE une portion 1,25\$ et plus  
 TOURTIÈRE 4 à 6 portions 6,00 \$ et plus  
 PÂTÉ AU SAUMON.....8" 6,50 \$ et plus  
 PÂTÉ AU POULET.....8" 6,50 \$ et plus  
 TARTES ASSORTIES.....8" 5,00 \$ et plus

RAGOÛT DE BOULETTES  
 ET PATTES DE PORC..... 5,00 \$ 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 2)... 0,75 \$  
 MUFFINS (paquet de 4)... 2,30 \$



### 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.

## MODE D'EMPLOI

### Au four conventionnel:

- \* Enlevez le sac de plastique
- \* Couvrez le plat d'un papier d'aluminium
- \* Réchauffez à 325°F, pendant 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 (si repas congelé) pour un plat rectangulaire, ou 3 à 5 minutes pour un plat en section ou selon votre goût.
- \* Pour les repas au réfrigérateur, mettre moins de temps  
(Varie selon les micro-ondes)

## 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.



## POUR COMMANDER

Du lundi au vendredi  
 de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h  
 (514) 362-7221 poste 224



# LA POPOTE MAISON

## FÉVRIER 2012

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.

Notre comptoir est ouvert  
 du lundi au vendredi  
 de 9 h à 12 h et 13 h à 16 h  
 2381, rue De Biencourt (Coin Monk)

---  
 Commandes téléphoniques jusqu'au  
 jeudi 11 h au  
 (514) 362-7221 poste 224

---  
 Livraison (frais de 2,50\$) dans  
 le Sud-Ouest et Verdun  
 les jeudis et dans Ville-Émard/Côte  
 St-Paul les mardis et jeudis

Notre menu est aussi sur Internet  
[www.achimaines.com](http://www.achimaines.com)