

## Toujours à la recherche de bénévoles

C'est grâce à notre FANTASTIQUE  
équipe de bénévoles que nous pouvons  
vous offrir autant de services.

Joignez-vous à nous pour encourager la  
saine alimentation et la sécurité  
alimentaire de tous les habitants de  
notre belle région!

Vous avez le POUVOIR de faire la  
différence!



## À votre rythme et selon vos disponibilités!



Organisme à but non lucratif œuvrant  
depuis 2007 dans la Petite-Nation

Apprendre à s'alimenter de la  
semence à l'assiette, voilà l'esprit  
de notre organisme qui travaille  
tous les jours à favoriser  
l'autonomie alimentaire de la  
population.

Ateliers culinaires et horticoles

Jardins nourriciers

Popote roulante Frigo Quiroule

Groupe d'achat

Escouade anti-gaspillage

Traiteur social

## 819 983-1714

179 rue Principale, Saint-André-Avellin

La popote à votre porte!

## 819 983-8178



### Repas cuisinés SUR PLACE

Prêts-à-emporter

Service traiteur

179 rue Principale,  
Saint-André-Avellin



Livraison dans toute  
la Petite-Nation

Un service de l'  ALLIANCE  
ALIMENTAIRE  
PAPINEAU

Des repas sains

Prêts à réchauffer

Prix abordables

Besoin de solutions  
simples pour vos repas?

Nous sommes là  
pour vous!

Passez en boutique ou  
commandez avant le jeudi 12h00  
pour la livraison du jeudi suivant



819 983-8178



frigoquiroule.aap@gmail.com

Possibilité de  
tarification sociale

LA CANTINE  
À DOMICILE

Nouveauté

# Le menu

Portions individuelles - Produits congelés



## BOEUF ET PORC

Boulette de viande à l'italienne☆☆	6,60\$
Hamburger steak	6,60\$
Lasagne gratinée	7,45\$
Lo Mein au porc	6,60\$
Médailon de porc et sauce au diable☆☆	6,60\$
Mijoté de boeuf et carottes	6,60\$
Pâté chinois	6,60\$
Sauté de porc au caramel☆☆	6,60\$



## VÉGÉTARIEN

Fettucine aux brocolis	7,45\$
Galette du jardinier	7,45\$
Lasagne crémeuse aux légumes rôtis	7,45\$
Quiche aux légumes	6,60\$

### Demandez nos produits du moment!

Soupe - 500 ml	6,05\$
Repas	7,15\$
Dessert	2,75\$

Visitez notre page Facebook



## POULET

Casserole de poulet, brocoli et cheddar	7,45\$
Pâté au poulet (portion)	6,60\$
Pâté au poulet (entier)	12,45\$
Poulet à l'érable et à la moutarde	7,45\$
Poulet sauce crémeuse à la courge	7,45\$
Rigatoni au poulet et pesto☆☆	7,45\$



## PIZZA SUR PAIN NAAN

FQR toute garnie, olives, bacon	7,70\$
Toute garnie	7,45\$
Végétarienne traditionnelle	7,45\$



## POISSON

Aiglefin crémeux au parmesan	7,15\$
Croquettes de poisson (aiglefin)	7,15\$
Poisson à la québécoise	7,15\$

Nous encourageons les producteurs locaux

Consultez le [www.frigoquiroule.com](http://www.frigoquiroule.com)