

## 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

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

**Octobre, novembre et décembre 2024**

Portions individuelles-Produits congelés



## BOEUF ET PORC

Brochette de boeuf mariné ✨	7,45\$
Casserole de spaghetti style pizza garnie	7,45\$
Hamburger steak	6,60\$
Lasagne gratinée	7,45\$
Lo Mein au porc	6,60\$
Mijoté de boeuf et carottes	6,60\$
Pâté chinois	6,60\$
Sauté de porc haché aux pommes ✨	7,45\$



## VÉGÉTARIEN

Casserole de quinoa gratinée	7,45\$
Fettucine aux brocolis ✨	7,45\$
Galette hamburger aux légumes ✨	7,45\$
Lasagne crémeuse aux légumes rôtis	7,45\$
Quiche aux légumes	6,60\$

**Demandez nos produits frais de la semaine!**

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

**Menu hebdomadaire disponible sur notre page**



## 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\$



## PIZZA SUR PAIN NAAN

FQR toute garnie, olives, bacon	7,70\$
Pizza au poulet BBQ	7,45\$
Pizza burger et cornichons	7,45\$
Toute garnie	7,45\$
Végétarienne traditionnelle	7,45\$



## POISSON

Aiglefin crémeux au parmesan	7,15\$
Croquettes de poisson (aiglefin)	7,15\$
Casserole de poisson tomates et haricots ✨	7,15\$

**Nous encourageons les producteurs locaux**

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