

Faible en gras et en sel
Excellente valeur nutritive
Aucun additif ou agent de conservation
Cuisson au four micro-ondes ou conventionnel
Recommandés par les CLSC pour le maintien des gens à domicile

*Low fat and salt
Excellent nutritional value

No additive or preservative

Convenient for microwave and oven

Recommended by the CLSC's for home care*



Echange de services de Lasalle

Organisme à but non lucratif ayant pour mission de **briser l'isolement des personnes âgées et/ou en perte d'autonomie**

En leur offrant des services de :

Transport médical

Alimentation (popote roulante, diners communautaires, repas surgelés)

Activités diverses (animation lors des diners, sortie cabane à sucre, etc.)



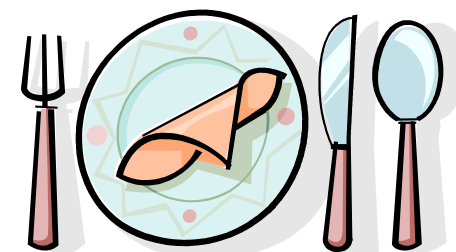
*A non profit organization whose mission is **to break the isolation of elderly and / or loss of autonomy***

By providing services:

Medical transport

Nutrition (meals on wheels, community diners, frozen meals)

Different activities (diners' animation, outings, etc.)



Échange de services Lasalle & Les Plats Gourmet Santé

Plats **surgelés** savoureux, santé et pratiques !
Frozen meal; tasty, healthy and practical!

Commande par téléphone

Order by phone
(514) 363-2202

Livraison – Delivery Sur place – on the spot

9037, rue Airlie
Lasalle (Québec) H8R 2A4
Télécopieur : (514) 363-2207



Volaille – Poultry



Sur place : 4,00 \$; Livraison : 4,25 \$

- | | |
|---|--|
| 1 | Poulet à l'orange avec purées de pommes de terre, carottes et navets
<i>Glazed orange chicken with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 2 | Poulet à la crème avec purées de pommes de terre, carottes et navets
<i>Chicken in cream sauce with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 3 | Boulettes de dinde avec pâtes alimentaires et macédoine orientale
<i>Turkey meatballs with pasta and mixed vegetables</i> |

Bœuf, porc ou veau – Beef, pork or veal



Sur place : 4,00 \$; Livraison : 4,25 \$

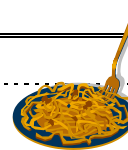
- | | |
|----|---|
| 8 | Steak de bœuf haché avec purée de pommes de terre et macédoine de carottes, navets et brocolis
<i>Hamburger steak with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 9 | Boulettes de bœuf à l'orientale avec riz aux légumes
<i>Oriental Beef meat / mixed vegetable rice</i> |
| 10 | Saucisses porc et bœuf avec purées de pommes de terre et de carottes et navets
<i>Pork and beef sausages with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 11 | Jambon à l'ananas avec purées de pommes de terre et de carottes et navets
<i>Pineapple ham with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 12 | Pâté chinois - <i>Shepherd's pie</i> |
| 14 | Galettes de veau avec carottes, pois verts et purée de pommes de terre |

- | | |
|----|---|
| | <i>Veal patties with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 15 | Rôti de veau avec macédoine et purée de pommes de terre
<i>Roasted veal with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 16 | Rôti de porc avec purées de pommes de terre, carottes et navets
<i>Roasted pork with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 22 | Pain de viande à la sauce tomate avec haricots jaunes, poivrons rouges et purée de pommes de terre.
<i>Meatloaf with Tomato Sauce with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 34 | Porc à l'asiatique – <i>asian pork</i> |

Pâtes – Pasta

Sur place : 4,00 \$; Livraison : 4,25 \$

- | | |
|----|--|
| 4 | Spaghetti sauce à la viande
<i>Meat sauce spaghettis</i> |
| 5 | Macaroni gratinés – <i>Grated macaroni</i> |
| 7 | Lasagne gratinée – <i>oven baked lasagna</i> |
| 48 | Cannelloni épinards sauce rosée – <i>cannelloni spinach pink sauce</i> |



Poisson – Fish

Sur place : 4,00 \$; Livraison : 4,25 \$

- | | |
|----|---|
| 17 | Filets de poisson riz aux légumes
<i>Fish fillets with mixed vegetable rice</i> |
| 18 | Gratin de poisson avec purées de pommes de terre et de carottes et navets
<i>Fish casserole with mashed potatoes and assorted vegetables</i> |
| 27 | Poisson à la florentine – <i>fish à la Florentine</i> |



- | | |
|----|------------------------------------|
| 51 | Pain au saumon – <i>Salmon pie</i> |
|----|------------------------------------|

Petits pâtés individuels - Individual small pies

Sur place : 4,00 \$; Livraison : 4,25 \$

- | | |
|----|---|
| 23 | Pâté à la viande – <i>Meat pie</i> |
| 24 | Pâté au poulet – <i>Chicken pie</i> |
| 49 | Quiche poivrons tomates – <i>pipers tomatoes quiche</i> |



SOUPE – SOUP



Sur place : 1,35 \$; Livraison : 1,60 \$

- | | |
|----|--|
| 36 | Soupe aux légumes – <i>Vegetable soup</i> |
| 37 | Soupe aux choux – <i>Cabbage soup</i> |
| 38 | Soupe poulet & nouilles – <i>Chicken noodle soup</i> |
| 39 | Soupe aux pois – <i>Pea soup</i> |
| 40 | Crème de légumes – <i>Vegetable cream</i> |

DESSERTS

Sur place : 1,60 \$; Livraison : 1,90 \$

- | | |
|----|---|
| 31 | Carrés aux dates – <i>Date square</i> |
| 32 | Pouding chômeur |
| 33 | Gâteau choco-banane à l'avoine – <i>Chocolate and banana oatmeal cake</i> |
| 41 | Gâteau aux carottes – <i>Carrot cake</i> |
| 30 | Croustade aux pommes – <i>Apple crisp</i> |



Prix en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2009

Livraison de 14 repas et plus : 4,00 \$ par repas
14 meals or more delivered: \$4,00 by meal

Révisé le 26 avril 2011