***Comment conserver et réchauffer***



Vision Gaspé Percé Now

***votre repas sans risque***

***How to safely store and***

***reheat your meal***

Les repas sont préparés avec soin au Centre communautaire de Douglastown. Voici une liste partielle des repas délicieux qui sont offerts :

* Pain de viande ● Ragoût de poulet
* Ragoût de boeuf ● Pâté chinois
* Filet de poisson ● Boeuf aux poivrons
* Casserole au saumon ● Rôti de boeuf
* Lasagne ● Macaroni
* Poulet et sauce ● Poulet BBQ
* Filet de porc ● Casserole au jambon
* Hamburger steak

La plupart des repas contiennent des pommes de terre et des légumes.

*Assurez-vous de garder vos repas congelés jusqu'à ce que vous soyez prêt à manger*.

*Be sure to store your frozen meals in the freezer until you are ready to eat.*

*Soulevez le couvercle de l’emballage en plastique légèrement, avant de faire chauffer vos plats surgelés dans le four à micro-ondes pendant 3 à 5 minutes.*

*Lift the plastic wrap cover slightly before heating your frozen meals in the microwave for 3 to 5 minutes.*

The meals are made with care at the Douglastown Community Centre. Below is just a sample of some of the delicious meals:

* Meatloaf ● Chicken Stew
* Beef stew ● Shepherd’s Pie
* Filet of fish ● Green pepper beef
* Salmon Casserole ● Roast beef
* Lasagna ● Macaroni
* Chicken and gravy ● BBQ chicken
* Pork Tenderloin ● Ham casserole
* Hamburger steak

Most meals include potatoes and vegetables.



Repas congelés

Frozen meals





 

#### Repas Congelés/Frozen Meals

Caption describing picture or graphic.

Si vous souhaitez plus d'informations, s'il vous plaît contacter le bureau de Vision Gaspé Percé Now au 418-368-3212

If you would like further information, please contact the Vision Gaspé Percé Now office at 418-368-3212

* *Abordable*
* *Pratique*
* *Délicieux*
* *Nutritifs*
* *Affordable*
* *Convenient*
* *Delicious*
* *Nutritious*

**Qui peut bénéficier des repas congelés?**

**Who can benefit from the frozen meals?**

*Tout personne âgée de 65 ans et plus, demeurant dans La Côte-de-Gaspé jusqu'à Coin du Banc.*

*All seniors aged 65 and over who live in Gaspé area, including St. Georges to Coin du Banc*

**Que puis-je attendre des repas congelés?**

**What can I expect from the frozen meals?**

*Nourriture fraîchement préparée*

*Freshly prepared food*

*3.00 $ pour un repas complet*

*Cost per meal is $3.00*

*Les repas sont livrés à votre domicile aux deux semaines, ou vous pouvez les prendre au Centre Communautaire de Douglastown.*

*Meals are delivered to your home once every 2 weeks, or can be picked up at the Douglastown Community Centre.*

*Vous pouvez demander jusqu’à 10 repas par période de 2 semaines.*

*Up to 10 meals can be ordered for the 2 week period.*

*Durant la semaine de livraison, vous recevrez un appel téléphonique, pour prendre votre commande.*

*You will receive a phone call the week of delivery to take your order.*



**Nous espérons que vous apprécierez votre repas!**

**We hope you enjoy your meal!**