



FROZEN MEALS

Frozen meals are available to purchase! A convenient meal to always have in your freezer.

A minimum purchase of 3 frozen meals is required for delivery. You can pick them up at the centre for **\$7 per meal.**

The variety of meals can change from week to week, however we will always have these meals available for purchase:

Eggplant Parmesan
Lasagna
Shepherd's Pie
Meatloaf

**FOR ANY QUESTIONS OR TO ORDER,
PLEASE CONTACT ROSANNA AT
ROSANNAP@ALMAGE.ORG OR CALL
(514) 355-1712 EXT 122**

Fresh meals are made every
Thursday morning.
Delivery: Thursday afternoon
Pick-Ups are on Thursday or
Friday.

What is Offered:

- 3 Fresh meals in 7" aluminum containers (Suitable for the oven and/or to freeze)
- Each meal is served with an assortment of snacks (Pudding, Jell-O, fruit, etc.)

How to Place an Order:

- All orders will be taken on Monday afternoon of each week.
- Call the centre at 514-355-1712 ext. 122, or email Rosanna: Rosannap@almage.org

Cost of the Meals:

- Each meal is \$8 (Minimum purchase of 3 meals required)
- Pick-up meals: \$24
- Delivered meals: \$27 (\$24 meals + \$3 delivery fee)

Centre Communautaire pour Adultes 50+



Community Centre for Adults 50+



MEALS ON WHEELS PROGRAM



8680 Rue Hochelaga,
Montréal, QC H1L 2M6



(514) 355-1712 ext. 122



Rosannap@almage.org



PLATS SURGELÉS

Des repas surgelés sont disponibles à l'achat ! Un repas pratique à toujours avoir dans votre congélateur.

Un achat minimum de 3 repas congelés est requis pour la livraison. Vous pouvez les récupérer au centre pour **7\$ par repas** ou les avoir livrés .

La variété des repas peut changer d'une semaine à l'autre, mais nous aurons toujours ces repas disponibles à l'achat :

Aubergines au parmesan
Lasagne
Pâté chinois
Pain de viande

POUR TOUTE QUESTION OU POUR COMMANDER, VEUILLEZ CONTACTER ROSANNA À ROSANNAP@ALMAGE.ORG OU APPELER LE (514) 355-1712 EXT 122

Des repas frais sont préparés tous les jeudis matin.
Livraison : jeudi après-midi.
Les ramassages ont lieu le jeudi ou le vendredi.

Ce qui est offert :

- 3 repas frais dans des contenants en aluminium de 7 pouces (adaptés au four et/ou à la congélation)
- Chaque repas est servi avec un assortiment de collations (pudding, Jell-O, fruits, etc.)

Passer une commande:

- Toutes les commandes seront prises le lundi après-midi de chaque semaine.
- Appelez le centre au 514-355-1712 poste 122, ou envoyez un courriel à Rosanna : Rosannap@almage.org

Coût des repas :

- Chaque repas coûte 8 \$ (achat minimum de 3 repas requis)

Repas à emporter : 24\$

Repas livrés : 27\$ (24\$ de repas + 3\$ de frais de livraison)

Centre Communautaire pour Adultes 50+



Community Centre for Adults 50+



POPOTE ROULANTE



8680 Rue Hochelaga,
Montréal, QC H1L 2M6



(514) 355-1712 poste 122



Rosannap@almage.org