

MENU POPOTE ROULANTE FÉVRIER 2018

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>5</u> Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Poires en demie et biscuits	<u>6</u> Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	<u>7</u> Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, pommes de terre en purée Pouding caramel et biscuit	<u>8</u> Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	<u>9</u> Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices
<u>12</u> Soupe poulet et riz Bœuf au chou, Pomme de terre en purée, légumes Pêches en demie et biscuit	<u>13</u> Crème de poulet Quiche au jambon Purée navet et carottes, crudités Muffins aux bleuets	<u>14</u> Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre en purée, légumes Yogourt croquant aux petits fruits	<u>15</u> Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités Gâteau sauce au chocolat	<u>16</u> Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes
<u>19</u> Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	<u>20</u> Potage crécy Bœuf africain Pomme de terre en purée, légumes Carré aux fruits	<u>21</u> Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet légumes Muffin au son	<u>22</u> Soupe légumes et nouilles Cigare aux choux Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	<u>23</u> Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas
<u>26</u> Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	<u>27</u> Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	<u>28</u> Soupe minestrone Steakette de veau, Pommes de terre en purée, légumes Biscuits à la citrouille	<u>1</u> Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	<u>2</u> Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes

Vous voulez avoir congé de repas!

Vous vous demandez toujours quoi faire pour diner!

La popote roulante est là pour vous!!

Elle s'adresse aux gens âgés de 50 ans et plus, ainsi qu'aux personnes convalescentes, personnes handicapées et aux nouvelles mamans peu importe le revenu.

Ce sont des repas équilibrés approuvé par une nutritionniste.

La livraison de popote disponible dans les 12 municipalités de la M.R.C de Coaticook. Certaines conditions s'appliquent.

Seulement 6\$ par repas.

*Pour information : Jim Arévalo
819-849-7011 poste 225*



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

**REPAS FRAIS SERVIS À
DOMICILE**

**MENU
FÉVRIER 2018**

**CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK**

*Pour information : Jim Arévalo
819-849-7011 poste 225*

Don't feel like cooking?
Still wondering what to make for dinner!

Meals on Wheels is for you !!

It is for people aged 50 and over as well as

convalescents, the disabled and

new mothers regardless of income.

We provide balanced meals approved by a
nutritionist.

Delivery service is available in all 12 municipalities
of the Coaticook MRC. Certain conditions apply.

Only \$ 6 per meal

For information: Jim Arévalo
819-849-7011 ext 225



*La popote
roulante*

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

**FRESH MEALS SERVED
AT HOME**

FEBUARY 2018 MENU

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
DE LA MRC DE COATICOOK

For information:

Jim Arévalo 819 849-7011 ext 225

MEALS ON WHEELS FEBUARY 2018

<u>Monday</u>	<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>	<u>Friday</u>
<u>5</u> Cream of Broccoli soup Chicken with apples Couscous Vegetables Pears & cookies	<u>6</u> Chicken noodle soup Beef stew Mashed potatoes and vegetables Banana muffin	<u>7</u> Chinese Soup Pork & vegetable stew Mashed potatoes Pudding & cookies	<u>8</u> Tomato and barley soup Beef patty & sautéed vegetables Rice Jell-O & cookies	<u>9</u> Cream of asparagus soup Salmon with dill sauce, orzo Vegetables Spice cake
<u>12</u> Chicken & rice soup Beef with cabbage Mashed potatoes vegetables Peaches & cookies	<u>13</u> Cream of chicken soup Ham quiche Mashed carrot & turnip vegetables Blueberry Muffin	<u>14</u> Vegetable soup Chicken à la King Mashed potatoes and vegetables Crispy fruit yogurt	<u>15</u> Lentil soup Meat lasagna Vegetables Cake with chocolate sauce	<u>16</u> Cream of leek soup Fish with lemon sauce, rice, Coleslaw Apple crisp
<u>19</u> Lentils soup Creole sausages Rice & vegetables Pudding & cookies	<u>20</u> Cream of carrot soup African beef Couscous & vegetables Fruit square	<u>21</u> Onion soup Chinese chicken macaroni Vegetables Bran muffin	<u>22</u> Noodle & vegetable soup Cabbage cigar Mashed potatoes & vegetables Bavarian pudding	<u>23</u> Fish Chowder Salsa chicken Rice & Vegetables Upside-down pineapple cake
<u>26</u> Cream of celery soup Beef bourguignon Mashed potatoes & Vegetables Fruit salad yogurt & cookies	<u>27</u> Beef and barley soup Chicken with garden vegetables Pasta, Vegetables Raspberry pudding cake	<u>28</u> Minestrone soup Veal patty Mashed potatoes vegetables Pumpkin cookies	<u>1</u> Cream of mushroom soup BBQ pork chop Rice and vegetables Apple & spice cake	<u>2</u> Cream of broccoli soup Salmon pie Quinoa & vegetables Date square