

## ***MENU POPOTE ROULANTE JANVIER 2019***

<b><u>Lundi</u></b>	<b><u>Mardi</u></b>	<b><u>Mercredi</u></b>	<b><u>Jeudi</u></b>	<b><u>Vendredi</u></b>
<b><u>7</u></b> Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	<b><u>8</u></b> Potage crécy Bœuf africain Purée de carottes, légumes Carré aux fruits	<b><u>9</u></b> Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet légumes Muffin au son	<b><u>10</u></b> Soupe légumes et nouilles Cigare aux choux Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	<b><u>11</u></b> Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas
<b><u>14</u></b> Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	<b><u>15</u></b> Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	<b><u>16</u></b> Soupe minestrone Steakette de veau, Purée de pommes de terre navet, légumes Biscuits à la citrouille	<b><u>17</u></b> Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	<b><u>18</u></b> Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes
<b><u>21</u></b> Velouté de poivrons et tomates Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	<b><u>22</u></b> Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, salade Muffins aux fruits et chocolat	<b><u>23</u></b> Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Carottes braisées, légumes Biscuit à la mélasse	<b><u>24</u></b> Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits	<b><u>25</u></b> Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes
<b><u>28</u></b> Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Jell-o et biscuit	<b><u>29</u></b> Crème de légumes Porc à la provençale, Pomme de terre en purée, légumes Gâteau aux carottes	<b><u>30</u></b> Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	<b><u>31</u></b> Crème de tomates Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	<b><u>01</u></b> Soupe campagnarde Frittata parmentier Tomate, crudités Muffin aux fruits



**Le Bonheur se partage !  
Faites un geste d'entraide !**

**La campagne des Paniers de Noël est en cours. Elle se déroule jusqu'au le 21 décembre 2018.**

**Lors de cette campagne nous récoltons argent et denrées non périssables. Vous trouverez des points de dépôt dans les différents commerces de la MRC.**

*Toute l'équipe se joint à moi, pour vous souhaiter un très Joyeux temps des Fêtes !*

*Prenez soin de vous et de vos proches !*



**Pour information : Angelo Eloundou  
819-849-7011 poste 225**



# La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK

**REPAS FRAIS SERVIS À  
DOMICILE**

**MENU  
JANVIER 2019**

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

***Veillez noter que la Popote Roulante sera  
fermée du 24 décembre au 4 janvier 2019  
pour le temps des fêtes.***

**Pour**



**Share Happiness!  
Lend a Helping Hand!**

***The Christmas Basket Campaign is still going strong!  
Until December 21<sup>th</sup>, we will be collecting money and  
non-perishable food.***

***You will find different drop-off points in area stores.***

***On behalf of the CAB's team, we want to wish  
you an amazing Holiday Season!***

***Take good care of yourself and your loved ones!***



**For information: Angelo Eloundou  
819-849-7011 ext 225**



***La popote  
roulante***

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK

**FRESH MEALS SERVED  
AT HOME**

**JANUARY 2019 MENU**

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

***Please note that Meals on Wheels will be closed  
from December 24<sup>th</sup> 2018 until January 4<sup>th</sup> 2019***

## **MEALS ON WHEELS JANUARY 2019**

<b><u>Monday</u></b>	<b><u>Tuesday</u></b>	<b><u>Wednesday</u></b>	<b><u>Thursday</u></b>	<b><u>Friday</u></b>
<b><u>7</u></b> Lentils soup Creole sausages Rice & vegetables Pudding & cookies	<b><u>8</u></b> Cream of carrot soup African beef Mashed carrots & vegetables Fruit square	<b><u>9</u></b> Onion soup Chinese chicken macaroni Vegetables Bran muffin	<b><u>10</u></b> Noodle & vegetable soup Cabbage cigar Mashed potatoes & vegetables Bavarian pudding	<b><u>11</u></b> Fish Chowder Salsa chicken Rice & Vegetables Upside-down pineapple cake
<b><u>14</u></b> Cream of celery soup Beef bourguignon Mashed potatoes & Vegetables Fruit salad yogurt & cookies	<b><u>15</u></b> Beef and barley soup Chicken with garden vegetables Pasta, Vegetables Raspberry pudding cake	<b><u>16</u></b> Minestrone soup Veal patty Mashed potatoes and turnips Pumpkin cookies	<b><u>17</u></b> Cream of mushroom soup BBQ pork chop Rice and vegetables Apple & spice cake	<b><u>18</u></b> Cream of broccoli soup Salmon pie Quinoa & vegetables Date square
<b><u>21</u></b> Cream of tomato and pepper soup Pork & vegetable sauté Rice and vegetables Pudding & cookies	<b><u>22</u></b> St-Germain broth Spaghetti with meat sauce Raw vegetables, garlic bread Fruit and chocolate muffin	<b><u>23</u></b> Chicken noodle soup Turkey stew Roasted carrots and vegetables Molasses cookie	<b><u>24</u></b> Cream of spinach soup Meatloaf Mashed potatoes and vegetables Fruit pudding	<b><u>25</u></b> Farmer's daughter soup Dijon & honey salmon Risotto and vegetables Banana bread
<b><u>28</u></b> Tomato & rice soup Beef stroganoff Egg noodles Vegetables Jell-o and cookies	<b><u>29</u></b> Cream of vegetable soup Pork à la provençale, Mashed potatoes Vegetables Carrot cake	<b><u>30</u></b> Beef and vegetable soup Chicken curry, couscous and vegetables, Maple cake pudding	<b><u>31</u></b> Cream of tomato soup Meatballs and peaches Rice and vegetables Tapioca	<b><u>1</u></b> Country-style soup Potato Frittata Tomatoes Fruit muffin