

## **MENU POPOTE ROULANTE MAI 2018**

<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>30</u></b> Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	<b><u>1</u></b> Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, salade Muffins aux fruits et chocolat	<b><u>2</u></b> Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Pommes de terre en purée, légumes Biscuit à la mélasse	<b><u>3</u></b> Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits	<b><u>4</u></b> Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes
<b><u>7</u></b> Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Jell-o et biscuit	<b><u>8</u></b> Crème de légumes Porc à la provençale, Pomme de terre en purée, légumes Gâteau aux carottes	<b><u>9</u></b> Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	<b><u>10</u></b> Crème de tomates Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	<b><u>11</u></b> Soupe campagnarde Frittata parmentier Tomate, crudités Muffin aux fruits
<b><u>14</u></b> Soupe tomates et nouilles Sauté de porc et brocoli Nouilles, légumes Compote de pommes et biscuit	<b><u>15</u></b> Soupe aux légumes et lentilles Pâté chinois, Légumes Gâteau aux zucchini	<b><u>16</u></b> Soupe aux légumineuses Vol-au-vent au poulet Pommes de terre en purée, légumes Carrés aux dattes	<b><u>17</u></b> Soupe poulet et orge Ragoût de bœuf et légumes Crudités Tarte au citron	<b><u>18</u></b> Soupe bœuf et nouilles Filet de poisson à la portugaise Riz Gâteau vanille et coulis de fruits
<b><u>21</u></b> <b>Fermé</b> <b><u>Journée nationale des</u></b> <b><u>patriotes</u></b>	<b><u>22</u></b> Crème de poulet Ragoût de boulettes Pommes de terre en purée, légumes Jell-o orange-mandarine et biscuit	<b><u>23</u></b> Chaudrée de maïs Macaroni à la viande gratiné Crudités Biscuits chocolat et bananes	<b><u>24</u></b> Soupe au chou Tournedos de poulet Gratin dauphinois, légumes Pouding à la rhubarbe	<b><u>25</u></b> Potage de courges Quiche sans croustille aux 5 légumes, Pommes de terre en purée Muffins carottes et ananas
<b><u>28</u></b> Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Poires en demie et biscuits	<b><u>29</u></b> Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	<b><u>30</u></b> Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, pommes de terre en purée Pouding caramel et biscuit	<b><u>31</u></b> Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	<b><u>01</u></b> Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices



# La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK

**REPAS FRAIS SERVIS À  
DOMICILE**

**MENU  
MAI 2018**

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

*Vous voulez avoir congé de repas?*

*Vous vous demandez toujours quoi faire pour dîner?*

*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 est disponible dans les 12 municipalités de la  
M.R.C de Coaticook. Certaines conditions s'appliquent.*

*Seulement 6\$ par repas.*

**IMPORTANT :**

*Veillez noter que les repas commandés sont des repas payés.  
Si vous voulez annuler ou modifier votre commande faites-le  
nous savoir à l'avance; c'est-à-dire le jeudi de la semaine  
précédente. Dans l'impossibilité de nous joindre à l'avance, les  
repas seront facturés.  
Merci de votre collaboration.*

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

*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

*Please take note that an ordered meal is a billed meal.  
If you want to change or cancel your order, you have to  
tell us ahead of time, on Thursday of the previous week.  
If you can't contact us, you will unfortunately be  
invoiced.  
Thank you for your cooperation.*

***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**

**MAY 2018 MENU**

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

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

## MEALS ON WHEELS MAY 2018

<u><b>Monday</b></u>	<u><b>Tuesday</b></u>	<u><b>Wednesday</b></u>	<u><b>Thursday</b></u>	<u><b>Friday</b></u>
<u><b>30</b></u> Cream of tomato and pepper soup Pork & vegetable sauté Rice and vegetables Pudding & cookies	<u><b>1</b></u> St-Germain broth Spaghetti with meat sauce Raw vegetables, garlic bread Fruit and chocolate muffin	<u><b>2</b></u> Chicken noodle soup Turkey stew Mashed potatoes and vegetables Molasses cookie	<u><b>3</b></u> Cream of spinach soup Meatloaf Mashed potatoes and vegetables Fruit pudding	<u><b>4</b></u> Farmer's daughter soup Dijon & honey salmon Risotto and vegetables Banana bread
<u><b>7</b></u> Tomato & rice soup Beef stroganoff Egg noodles Vegetables Jell-o and cookies	<u><b>8</b></u> Cream of vegetable soup Pork à la provençale, Mashed potatoes Vegetables Carrot cake	<u><b>9</b></u> Beef and vegetable soup Chicken curry, couscous and vegetables, Maple cake pudding	<u><b>10</b></u> Cream of tomato soup Meatballs and peaches Rice and vegetables Tapioca	<u><b>11</b></u> Country-style soup Potato Frittata Tomatoes Fruit muffin
<u><b>14</b></u> Tomato & noodles soup Broccoli & pork stew Pasta and vegetables Applesauce & cookies	<u><b>15</b></u> Lentil & vegetable soup Shepard's pie Preserves Zucchini cake	<u><b>16</b></u> Red bean soup Chicken vol-au-vent Mashed potatoes and vegetables Date square	<u><b>17</b></u> Chicken and barley soup Beef stew Vegetables Lemon pie	<u><b>18</b></u> Beef & noodle soup Portuguese style fish fillet and Vegetables Vanilla cake with fruit sauce
<u><b>21</b></u> <p style="text-align: center;"><b>Closed</b> <u>National patriots' day</u></p>	<u><b>22</b></u> Cream of chicken soup Meatball stew Mashed potatoes & vegetables Orange-mandarin Jell-O	<u><b>23</b></u> Cream of corn soup Meat macaroni Vegetables Chocolate-banana cookies	<u><b>24</b></u> Cabbage soup Chicken tournedos Potato gratin vegetables Rhubarb pudding	<u><b>25</b></u> Cream of zucchini soup 5 vegetables quiche Mashed potatoes Carrot-pineapple muffin
<u><b>28</b></u> Cream of Broccoli soup Chicken with apples Couscous Vegetables Pears & cookies	<u><b>29</b></u> Chicken noodle soup Beef stew Mashed potatoes and vegetables Banana muffin	<u><b>30</b></u> Chinese Soup Pork & vegetable stew Mashed potatoes Pudding & cookies	<u><b>31</b></u> Tomato and barley soup Beef patty & sautéed vegetables Rice Jell-O & cookies	<u><b>1</b></u> Cream of asparagus soup Salmon with dill sauce, orzo Vegetables Spice cake