

MENU POPOTE ROULANTE NOVEMBRE 2017

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>30</u> Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	<u>31</u> Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, salade Muffins aux fruits et chocolat	<u>1</u> Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Pommes de terre en purée, légumes Biscuit à la mélasse	<u>2</u> Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits	<u>3</u> Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes
<u>6</u> Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Jell-o et biscuit	<u>7</u> Crème de légumes Porc à la provençale, Pomme de terre en purée, légumes Gâteau aux carottes	<u>8</u> Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	<u>9</u> Crème de tomates Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	<u>10</u> Soupe campagnarde Frittata parmentier Tomate, crudités Muffin aux fruits
<u>13</u> Soupe tomates et nouilles Sauté de porc et brocoli Nouilles, légumes Compote de pommes et biscuit	<u>14</u> Soupe aux légumes et lentilles Pâté chinois, Légumes Gâteau aux zucchini	<u>15</u> Soupe aux légumineuses Vol-au-vent au poulet Pommes de terre en purée, légumes Carrés aux dattes	<u>16</u> Soupe poulet et orge Ragoût de bœuf et légumes Crudités Tarte au citron	<u>17</u> Soupe bœuf et nouilles Filet de poisson à la portugaise Riz Gâteau vanille et coulis de fruits
<u>20</u> Soupe du jardin Médallions de porc Riz, légumes Yogourt et biscuit	<u>21</u> Crème de poulet Ragoût de boulettes Pommes de terre en purée, légumes Jell-o orange-mandarine et biscuit	<u>22</u> Chaudrée de maïs Macaroni à la viande gratiné Crudités Biscuits chocolat et bananes	<u>23</u> Soupe au chou Tournedos de poulet Gratin dauphinois, légumes Pouding à la rhubarbe	<u>24</u> Potage de courges Quiche sans croute aux 5 légumes, Pommes de terre en purée Muffins carottes et ananas
<u>27</u> Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Poires en demie et biscuits	<u>28</u> Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	<u>29</u> Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, pommes de terre en purée Pouding caramel et biscuit	<u>30</u> Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	<u>1</u> Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices



Campagne
des **Paniers**
de Noël

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

La campagne des Paniers de Noël arrive à grands pas. Elle se déroulera du 13 novembre au 22 décembre 2017.

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

**Guignolée des Médias le 7 décembre
Cuisine collective des fêtes le 12 décembre**

**Pour information : Isabelle Routhier
819-849-7011 poste 225**



**La popote
roulante**

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

**REPAS FRAIS SERVIS À
DOMICILE**

**MENU
NOVEMBRE 2017**

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

**Pour information : Isabelle Routhier
819-849-7011 poste 225**



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

The Christmas Basket Campaign is about to start! From November 13th to December 22nd, we will be collecting money and non-perishable food.

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

Mark your calendars:

***Media Big Food Drive → December 7th
Holiday Cooking Event → December 12th***

***For information: Isabelle Routhier
819-849-7011 ext 225***



***La popote
roulante***

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

**FRESH MEALS SERVED
AT HOME**

NOVEMBER 2017

MENU

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

**For information:
Isabelle Routhier ext 225**

MEALS ON WHEELS NOVEMBER 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<u>30</u> Cream of tomato and pepper soup Pork & vegetable sauté Rice and vegetables Pudding & cookies	<u>31</u> St-Germain broth Spaghetti with meat sauce Raw vegetables, garlic bread Fruit and chocolate muffin	<u>1</u> Chicken noodle soup Turkey stew Mashed potatoes and vegetables Molasses cookie	<u>2</u> Cream of spinach soup Meatloaf Mashed potatoes and vegetables Fruit pudding	<u>3</u> Farmer's daughter soup Dijon & honey salmon Risotto and vegetables Banana bread
<u>6</u> Tomato & rice soup Beef stroganoff Egg noodles Vegetables Jell-o and cookies	<u>7</u> Cream of vegetable soup Pork à la provençale, Mashed potatoes Vegetables Carrot cake	<u>8</u> Beef and vegetable soup Chicken curry, couscous and vegetables, Maple cake pudding	<u>9</u> Cream of tomato soup Meatballs and peaches Rice and vegetables Tapioca	<u>10</u> Country-style soup Potato Frittata Tomatoes Fruit muffin
<u>13</u> Tomato & noodles soup Broccoli & pork stew Pasta and vegetables Applesauce & cookies	<u>14</u> Lentil & vegetable soup Shepard's pie Preserves Zucchini cake	<u>15</u> Red bean soup Chicken vol-au-vent Mashed potatoes and vegetables Date square	<u>16</u> Chicken and barley soup Beef stew Vegetables Lemon pie	<u>17</u> Beef & noodle soup Portuguese style fish fillet and Vegetables Vanilla cake with fruit sauce
<u>20</u> Garden vegetable soup Pork medallion Rice & vegetables Yogurt & cookies	<u>21</u> Cream of chicken soup Meatball stew Mashed potatoes & vegetables Orange-mandarin Jell-O	<u>22</u> Cream of corn soup Meat macaroni Vegetables Chocolate-banana cookies	<u>23</u> Cabbage soup Chicken tournedos Potato gratin vegetables Rhubarb pudding	<u>24</u> Cream of zucchini soup 5 vegetables quiche Mashed potatoes Carrot-pineapple muffin
<u>27</u> Cream of Broccoli soup Chicken with apples Couscous Vegetables Pears & cookies	<u>28</u> Chicken noodle soup Beef stew Mashed potatoes and vegetables Banana muffin	<u>29</u> Chinese Soup Pork & vegetable stew Mashed potatoes Pudding & cookies	<u>30</u> Tomato and barley soup Beef patty & sautéed vegetables Rice Jell-O & cookies	<u>1</u> Cream of asparagus soup Salmon with dill sauce, orzo Vegetables Spice cake