

MENU POPOTE ROULANTE NOVEMBRE 2018

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>5</u> Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	<u>6</u> Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	<u>7</u> Soupe minestrone Steakette de veau, Pommes de terre en purée, légumes Biscuits à la citrouille	<u>8</u> Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	<u>9</u> Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes
<u>12</u> Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	<u>13</u> Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, salade Muffins aux fruits et chocolat	<u>14</u> Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Pommes de terre en purée, légumes Biscuit à la mélasse	<u>15</u> Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits	<u>16</u> Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes
<u>19</u> Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Jell-o et biscuit	<u>20</u> Crème de légumes Porc à la provençale, Pomme de terre en purée, légumes Gâteau aux carottes	<u>21</u> Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	<u>22</u> Crème de tomates Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	<u>23</u> Soupe campagnarde Frittata parmentier Tomate, crudités Muffin aux fruits
<u>26</u> Soupe tomates et nouilles Sauté de porc et brocoli Nouilles, légumes Compote de pommes et biscuit	<u>27</u> Soupe aux légumes et lentilles Pâté chinois, Légumes Gâteau aux zucchini	<u>28</u> Soupe aux légumineuses Vol-au-vent au poulet Pommes de terre en purée, légumes Carrés aux dattes	<u>29</u> Soupe poulet et orge Ragoût de bœuf et légumes Crudités Tarte au citron	<u>30</u> Soupe bœuf et nouilles Filet de poisson à la portugaise Riz Gâteau vanille et coulis de fruits

**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 approuvés par un nutritionniste.

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.

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.

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



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

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

**REPAS FRAIS SERVIS À
DOMICILE**

**MENU
Novembre 2018**

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

*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.



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

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

**FRESH MEALS SERVED
AT HOME**

November 2018

MENU

MEALS ON WHEELS NOVEMBER 2018

<u>Monday</u>	<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>	<u>Friday</u>
<u>5</u> Cream of celery soup Beef bourguignon Mashed potatoes & Vegetables Fruit salad yogurt & cookies	<u>6</u> Beef and barley soup Chicken with garden vegetables Pasta, Vegetables Raspberry pudding cake	<u>7</u> Minestrone soup Veal patty Mashed potatoes vegetables Pumpkin cookies	<u>8</u> Cream of mushroom soup BBQ pork chop Rice and vegetables Apple & spice cake	<u>9</u> Cream of broccoli soup Salmon pie Quinoa & vegetables Date square
<u>12</u> Cream of tomato and pepper soup Pork & vegetable sauté Rice and vegetables Pudding & cookies	<u>13</u> St-Germain broth Spaghetti with meat sauce Raw vegetables, garlic bread Fruit and chocolate muffin	<u>14</u> Chicken noodle soup Turkey stew Mashed potatoes and vegetables Molasses cookie	<u>15</u> Cream of spinach soup Meatloaf Mashed potatoes and vegetables Fruit pudding	<u>16</u> Farmer's daughter soup Dijon & honey salmon Risotto and vegetables Banana bread
<u>19</u> Tomato & rice soup Beef stroganoff Egg noodles Vegetables Jell-o and cookies	<u>20</u> Cream of vegetable soup Pork à la provençale, Mashed potatoes Vegetables Carrot cake	<u>21</u> Beef and vegetable soup Chicken curry, couscous and vegetables, Maple cake pudding	<u>22</u> Cream of tomato soup Meatballs and peaches Rice and vegetables Tapioca	<u>23</u> Country-style soup Potato Frittata Tomatoes Fruit muffin
<u>26</u> Tomato & noodles soup Broccoli & pork stew Pasta and vegetables Applesauce & cookies	<u>27</u> Lentil & vegetable soup Shepard's pie Preserves Zucchini cake	<u>28</u> Red bean soup Chicken vol-au-vent Mashed potatoes and vegetables Date square	<u>29</u> Chicken and barley soup Beef stew Vegetables Lemon pie	<u>30</u> Beef & noodle soup Portuguese style fish fillet and Vegetables Vanilla cake with fruit sauce