

MENU POPOTE ROULANTE OCTOBRE 2017

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>2</u> Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Poires en demie et biscuits	<u>3</u> Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	<u>4</u> Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, pommes de terre en purée Pouding caramel et biscuit	<u>5</u> Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	<u>6</u> Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices
<u>9</u> <u>Congé</u> <u>Action de Grâce</u>	<u>10</u> Crème de poulet Quiche au jambon Purée navet et carottes, crudités Muffins aux bleuets	<u>11</u> Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre en purée, légumes Yogourt croquant aux petits fruits	<u>12</u> Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités Gâteau sauce au chocolat	<u>13</u> Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes
<u>16</u> Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	<u>17</u> Potage crécy Bœuf africain Pomme de terre en purée, légumes Carré aux fruits	<u>18</u> Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet légumes Muffin au son	<u>19</u> Soupe légumes et nouilles Cigare aux choux Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	<u>20</u> Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas
<u>23</u> Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	<u>24</u> Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	<u>25</u> Soupe minestrone Steakette de veau, Pommes de terre en purée, légumes Biscuits à la citrouille	<u>26</u> Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	<u>27</u> Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes

Vous voulez avoir congé de repas!
Vous vous demandez toujours quoi faire pour
diner!
La popote roulante est là pour vous!!

*Pour les personnes âgées de 50 ans et plus, ainsi
qu'aux
personnes convalescentes, personnes
handicapées et aux
nouvelles mamans, peu importe le revenu.
Des repas équilibrés et approuvés par une
nutritionniste!*

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

Seulement 6\$ par repas.

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
OCTOBRE 2017

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

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

Don't feel like cooking?
Still wondering what to make for
dinner!
Meals on Wheels is for you !!

*For people aged 50 and over as well as
convalescents,
the disabled and new mothers, regardless
of income.
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: 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**

OCTOBER 2017

MENU

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

For information:
Isabelle Routhier ext 225

MEALS ON WHEELS OCTOBER 2017

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<u>2</u> Cream of Broccoli soup Chicken with apples Couscous Vegetables Pears & cookies	<u>3</u> Chicken noodle soup Beef stew Mashed potatoes and vegetables Banana muffin	<u>4</u> Chinese Soup Pork & vegetable stew Mashed potatoes Pudding & cookies	<u>5</u> Tomato and barley soup Beef patty & sautéed vegetables Rice Jell-O & cookies	<u>6</u> Cream of asparagus soup Salmon with dill sauce, orzo Vegetables Spice cake
<u>9</u> <u>Closed</u> <u>Thank's Giving</u>	<u>10</u> Cream of chicken soup Ham quiche Mashed carrot & turnip vegetables Blueberry Muffin	<u>11</u> Vegetable soup Chicken à la King Mashed potatoes and vegetables Crispy fruit yogurt	<u>12</u> Lentil soup Meat lasagna Vegetables Cake with chocolate sauce	<u>13</u> Cream of leek soup Fish with lemon sauce, rice, Coleslaw Apple crisp
<u>16</u> Lentils soup Creole sausages Rice & vegetables Pudding & cookies	<u>17</u> Cream of carrot soup African beef Couscous & vegetables Fruit square	<u>18</u> Onion soup Chinese chicken macaroni Vegetables Bran muffin	<u>19</u> Noodle & vegetable soup Cabbage cigar Mashed potatoes & vegetables Bavarian pudding	<u>20</u> Fish Chowder Salsa chicken Rice & Vegetables Upside-down pineapple cake
<u>23</u> Cream of celery soup Beef bourguignon Mashed potatoes & Vegetables Fruit salad yogurt & cookies	<u>24</u> Beef and barley soup Chicken with garden vegetables Pasta, Vegetables Raspberry pudding cake	<u>25</u> Minestrone soup Veal patty Mashed potatoes vegetables Pumpkin cookies	<u>26</u> Cream of mushroom soup BBQ pork chop Rice and vegetables Apple & spice ca	<u>27</u> Cream of broccoli soup Salmon pie Quinoa & vegetables Date square