

MENU POPOTE ROULANTE MARS 2020

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
2 Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	3 Potage crécy Bœuf africain Purée de carottes, légumes Carré aux fruits	4 Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet, légumes Muffin au son	5 Soupe légumes et nouilles Chou Farci Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	6 Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas
9 Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	10 Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	11 Soupe minestrone Steakette de veau, Purée pommes de terre navet, légumes Biscuits à la citrouille	12 Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	13 Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes
16 Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	17 Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, salade Muffins aux fruits et chocolat	18 Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Carottes braisées, légumes Biscuit à la mélasse	19 Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits	20 Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes
23 Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Jell-o et biscuit	24 Crème de légumes Porc à la provençale, Pomme de terre en purée, légumes Gâteau aux carottes	25 Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	26 Crème de tomates Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	27 Soupe campagnarde Frittata parmentier Tomate, crudités Muffin aux fruits

Clinique d'impôt dans plusieurs municipalités de la MRC de Coaticook

2 mars, **Barnston-Ouest/Stanstead-Est**, centre communautaire de Way's Mills, 2081, chemin Way's Mills

5 mars, **Martinville/Ste-Edwidge**, bureau municipal de Martinville, 233, rue Principale Est

10 mars, **East Hereford/St-Venant de Paquette**, Hôtel de ville d'East Hereford, 15, rue de l'Église

12 mars, **Dixville**, salle du conseil, 251, chemin Parker

19 mars, **Compton**, Manoir de Chez-Nous, 4 chemin de la Station

24 mars, **Waterville**, salle du conseil, Hôtel de Ville, 170, rue Principale Sud

31 mars, **St-Herménégilde**, centre communautaire, 776, rue Principale

14 avril, **St-Malo**, local de l'Âge d'or, 459, route 253

Coaticook : 26 février, 11 et 25 mars; 1er, 15 et 22 avril, sous-sol de l'Église St-Jean, 50 rue Court.

De 13h30 à 16h

Personnes à mobilité réduite: 17 mars, 9 h - 12 h, Habitations Hestia, 120, rue des Ruisselets, Coaticook

Les bénévoles du CAB recueilleront vos documents. Ils transmettront ceux-ci aux personnes qui ont été formées pour remplir vos déclarations.

DOCUMENTS REQUIS

- vos feuillets fiscaux
- vos avis de cotisation 2018 fédéral et provincial
- le relevé 31 pour les locataires
- le relevé de taxes municipales pour les propriétaires

Frais de dossier et de traitement payables à l'inscription: 5 \$

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Personne seule

Revenus annuels de **25 000 \$** et moins

Couple

Revenus annuels de **35 000 \$** et moins

1 adulte avec 1 enfant

Revenus annuels de **30 000 \$** et moins (2 000 \$ pour chaque personne supplémentaire)

ET vous gagnez moins de 1 000 \$/an en revenus d'intérêts



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

REPAS FRAIS SERVIS À DOMICILE

MENU Mars 2020

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

*Le CAB est fier d'utiliser la viande provenant de
Moisson Estrie afin de réduire le gaspillage
alimentaire et maintenir le coût abordable des repas.*



**MOISSON
ESTRIE**