

MENU POPOTE ROULANTE OCTOBRE 2018

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
1 Soupe tomates et nouilles Sauté de porc et brocoli Nouilles, légumes Compote de pommes et biscuit	2 Soupe aux légumes et lentilles Pâté chinois, Légumes Gâteau aux zucchini	3 Soupe aux légumineuses Vol-au-vent au poulet Pommes de terre en purée, légumes Carrés aux dattes	4 Soupe poulet et orge Ragoût de bœuf et légumes Crudités Tarte au citron	5 Soupe bœuf et nouilles Filet de poisson à la portugaise Riz Gâteau vanille et coulis de fruits
8 <u>Congé</u> <u>Action de grâce</u>	9 Crème de poulet Ragoût de boulettes Pommes de terre en purée, légumes Jell-o orange-mandarine et biscuit	10 Chaudrée de maïs Macaroni à la viande gratiné Crudités Biscuits chocolat et bananes	11 Soupe au chou Tournedos de poulet Gratin dauphinois, légumes Pouding à la rhubarbe	12 Potage de courges Quiche sans croûte aux 5 légumes, Pommes de terre en purée Muffins carottes et ananas
15 Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Poires en demie et biscuits	16 Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	17 Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, pommes de terre en purée Pouding caramel et biscuit	18 Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	19 Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices
22 Soupe poulet et riz Bœuf au chou, Pomme de terre en purée, légumes Pêches en demie et biscuit	23 Crème de poulet Quiche au jambon Purée navet et carottes, crudités Muffins aux bleuets	24 Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre en purée, légumes Yogourt croquant aux petits fruits	25 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités Gâteau sauce au chocolat	26 Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes
29 Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	30 Potage crécy Bœuf africain Pomme de terre en purée, légumes Carré aux fruits	31 Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet légumes Muffin au son	1 Soupe légumes et nouilles Cigare aux choux Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	2 Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas

**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.*

Prenez note que nous serons fermé le lundi 8 octobre en raison de la journée d'action de grâce.

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 : Isabelle Routhier, Marjorie Boucher
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
Octobre 2018

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 note, we will be closed on Monday,
October 8th due to Thanks giving Day**

***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**

OCTOBER 2018

MENU

For information:
Isabelle Routhier 819 849-7011 ext 225

MEALS ON WHEELS OCTOBER 2018

<u>Monday</u>	<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>	<u>Friday</u>
<u>1</u> Tomato & noodles soup Broccoli & pork stew Pasta and vegetables Applesauce & cookies	<u>2</u> Lentil & vegetable soup Shepard's pie Preserves Zucchini cake	<u>3</u> Red bean soup Chicken vol-au-vent Mashed potatoes and vegetables Date square	<u>4</u> Chicken and barley soup Beef stew Vegetables Lemon pie	<u>5</u> Beef & noodle soup Portuguese style fish fillet and Vegetables Vanilla cake with fruit sauce
<u>8</u> <u>Closed</u> <u>Thank's Giving</u>	<u>9</u> Cream of chicken soup Meatball stew Mashed potatoes & vegetables Orange-mandarin Jell-O	<u>10</u> Cream of corn soup Meat macaroni Vegetables Chocolate-banana cookies	<u>11</u> Cabbage soup Chicken tournedos Potato gratin vegetables Rhubarb pudding	<u>12</u> Cream of zucchini soup 5 vegetables quiche Mashed potatoes Carrot-pineapple muffin
<u>15</u> Cream of Broccoli soup Chicken with apples Couscous Vegetables Pears & cookies	<u>16</u> Chicken noodle soup Beef stew Mashed potatoes and vegetables Banana muffin	<u>17</u> Chinese Soup Pork & vegetable stew Mashed potatoes Pudding & cookies	<u>18</u> Tomato and barley soup Beef patty & sautéed vegetables Rice Jell-O & cookies	<u>19</u> Cream of asparagus soup Salmon with dill sauce, orzo Vegetables Spice cake
<u>22</u> Chicken & rice soup Beef with cabbage Mashed potatoes vegetables Peaches & cookies	<u>23</u> Cream of chicken soup Ham quiche Mashed carrot & turnip vegetables Blueberry Muffin	<u>24</u> Vegetable soup Chicken à la King Mashed potatoes and vegetables Crispy fruit yogurt	<u>25</u> Lentil soup Meat lasagna Vegetables Cake with chocolate sauce	<u>26</u> Cream of leek soup Fish with lemon sauce, rice, Coleslaw Apple crisp
<u>29</u> Lentils soup Creole sausages Rice & vegetables Pudding & cookies	<u>30</u> Cream of carrot soup African beef Couscous & vegetables Fruit square	<u>31</u> Onion soup Chinese chicken macaroni Vegetables Bran muffin	<u>1</u> Noodle & vegetable soup Cabbage cigar Mashed potatoes & vegetables Bavarian pudding	<u>2</u> Fish Chowder Salsa chicken Rice & Vegetables Upside-down pineapple cake