

MENU POPOTE ROULANTE MAI 2019

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>
<u>29</u> Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	<u>30</u> Potage crécy Bœuf africain Purée de carottes, légumes Carré aux fruits	<u>1</u> Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet légumes Muffin au son	<u>2</u> Soupe légumes et nouilles Cigare aux choux Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	<u>3</u> Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas
<u>6</u> Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	<u>7</u> Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	<u>8</u> Soupe minestrone Steakette de veau, Purée pommes de terre navet, légumes Biscuits à la citrouille	<u>9</u> Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	<u>10</u> Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes
<u>13</u> Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	<u>14</u> Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, condiment Muffins aux fruits et chocolat	<u>15</u> Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Carottes braisées, légumes Biscuit à la mélasse	<u>16</u> Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits	<u>17</u> Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes
<u>20</u> Congé <u>Journée nationale</u> <u>des Patriotes</u>	<u>21</u> Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Jell-o et biscuit	<u>22</u> Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	<u>23</u> Crème de tomates Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	<u>24</u> Soupe campagnarde Frittata parmentier Tomate, crudités Muffin aux fruits
<u>27</u> Soupe tomates et nouilles Sauté de porc et brocoli Nouilles, légumes Compote de pommes et biscuit	<u>28</u> Soupe aux légumes et lentilles Pâté chinois, Légumes, condiment Gâteau aux zucchini	<u>29</u> Soupe aux légumineuses Vol-au-vent au poulet Pommes de terre en purée, légumes Carrés aux dattes	<u>30</u> Soupe poulet et orge Ragoût de bœuf et légumes Crudités Tarte au citron	<u>31</u> Soupe bœuf et nouilles Filet de poisson à la portugaise Riz, haricot vert Gâteau vanille et coulis de fruits



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

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 et approuvés par un nutritionniste.

Prenez note qu'à partir du 14 juin au 30 août inclusivement, la popote du vendredi vous sera livrée le jeudi. Autrement dit, vous recevrez les repas du jeudi et vendredi le jeudi.

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. Cependant, certaines conditions s'appliquent.

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

**REPAS FRAIS SERVIS À
DOMICILE**

**MENU
Mai 2019**

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

**Pour information : Angelo Eloundou
819-849-7011 poste 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 note, This summer, the Volunteer center will be closed every Friday from June 14th to August 30th 2019. This means that: Friday's meal will be delivered on Thursday, as it was last year.

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.

FOR INFORMATION : Angelo Eloundou
819-849-7011 ext 225



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

**FRESH MEALS SERVED
AT HOME**

MAY 2019

MENU

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

For information : Angelo Eloundou
819-849-7011 ext 225

MEALS ON WHEELS MAY 2019

<u>Monday</u>	<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>	<u>Friday</u>
<u>29</u> Lentils soup Creole sausages Rice & vegetables Pudding & cookies	<u>30</u> Cream of carrot soup African beef Mashed Carrots & vegetables Fruit square	<u>1</u> Onion soup Chinese chicken macaroni Vegetables Bran muffin	<u>2</u> Noodle & vegetable soup Cabbage cigar Mashed potatoes & vegetables Bavarian pudding	<u>3</u> Fish Chowder Salsa chicken Rice & Vegetables Upside-down pineapple cake
<u>6</u> Cream of celery soup Beef bourguignon Mashed potatoes & Vegetables Fruit salad yogurt & cookies	<u>7</u> Beef and barley soup Chicken with garden vegetables Pasta, Vegetables Raspberry pudding cake	<u>8</u> Minestrone soup Veal patty Mashed potatoes and turnips, vegetables Pumpkin cookies	<u>9</u> Cream of mushroom soup BBQ pork chop Rice and vegetables Apple & spice cake	<u>10</u> Cream of broccoli soup Salmon pie Quinoa & vegetables Date square
<u>13</u> Cream of tomato and pepper soup Pork & vegetable sauté Rice and vegetables Pudding & cookies	<u>14</u> St-Germain broth Spaghetti with meat sauce Raw vegetables, garlic bread Fruit and chocolate muffin	<u>15</u> Chicken noodle soup Turkey stew Roasted carrots and vegetables Molasses cookie	<u>16</u> Cream of spinach soup Meatloaf Mashed potatoes and vegetables Fruit pudding	<u>17</u> Farmer's daughter soup Dijon & honey salmon Risotto and vegetables Banana bread
<u>20</u> <u>National Patriots day</u>	<u>21</u> Tomato & rice soup Beef stroganoff Egg noodles Vegetables Jell-o and cookies	<u>22</u> Beef and vegetable soup Chicken curry, couscous and vegetables, Maple cake pudding	<u>23</u> Cream of tomato soup Meatballs and peaches Rice and vegetables Tapioca	<u>24</u> Country-style soup Potato Frittata Tomatoes Fruit muffin
<u>27</u> Tomato & noodles soup Broccoli & pork stew Pasta and vegetables Applesauce & cookies	<u>28</u> Lentil & vegetable soup Shepard's pie Preserves Zucchini cake	<u>29</u> Red bean soup Chicken vol-au-vent Mashed potatoes and vegetables Date square	<u>30</u> Chicken and barley soup Beef stew Vegetables Lemon pie	<u>31</u> Beef & noodle soup Portuguese style fish fillet and Vegetables Vanilla cake with fruit sauce