

**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 approuvé par une nutritionniste.**

**La livraison de popote disponible dans les 11 municipalités  
De la M.R.C. de Coaticook.  
Certaines conditions s'appliquent.**

**N'oubliez pas que le prix est de 6\$ pour le repas complet.**

**Veillez noter que la Popote roulante sera fermée du  
20 décembre 2024 à partir de midi jusqu'au 5 janvier 2025  
inclusivement, pour le temps des Fêtes. De retour le 6 janvier  
2025.**

**Pour vous dépanner durant ces 2 semaines, il sera possible de  
commander plus de repas, ainsi que des plats congelés.**

**Veillez prendre note que la commande du mois de janvier  
2024 se fera du 17 au 19 décembre 2024.**

Pour information : Sandra Boss  
819-849-7011 poste 225  
[popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)

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



**La popote  
roulante**

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK

**Repas frais servis à domicile**


**MENU**

**JANVIER 2025**

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**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <p style="text-align: center;"><i>Bonne et heureuse Année!</i>  <i>Passion, innovation et partage sont les ingrédients pour une année 2025 placée sous l'excellence.</i>  <i>Toute l'équipe vous remercie de votre confiance.</i></p>				
<p>6 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucini, légumes Galette au gruau</p>	<p>7 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets</p>	<p>8 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises</p>	<p>9 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin</p>	<p>10 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit-de-mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini</p>
<p>13 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat</p>	<p>14 Velouté de brocoli Pâté au poulet, patate en purée, légumes Croustade aux fruits</p>	<p>15 Soupe chinoise Casserole de saucisses, riz pilaf, légumes Pain aux bananes</p>	<p>16 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, Patates en purée, Pouding aux fruits</p>	<p>17 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>
<p>20 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille</p>	<p>21 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit</p>	<p>22 Crème de célerie Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>23 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>24 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>27 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>28 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>29 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes</p>	<p>30 Soupe riz et poulet Médailon de porc miel et vinaigre Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>31 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat</p>