

**Vous voulez avoir congé de repas?
Vous vous demandez toujours quoi faire pour diner?
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 une nutritionniste.

Veillez prendre note que la popote roulante prendra une pause du 22 juillet au 11 août 2024 inclusivement, de retour le 12 août 2024. Toutefois, vous pouvez commander des repas en surplus afin de combler ces trois semaines de congé.

DE plus, pour la période estivale les repas du vendredi seront livrés avec le repas du jeudi, du 13 juin au 30 août 2024 inclusivement. Merci de votre collaboration!

LIVRAISON ET COÛT

La livraison de popote est disponible dans les 11 municipalités de la MRC de Coaticook. Certaines conditions s'appliquent. Seulement 6 \$ la soupe, le repas, le dessert et la livraison.

Pour information : Sandra Boss
819-849-7011 poste 225
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


JUIN 2024

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**

Juin 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Potage aux betteraves et poires Poulet Teriyaki, nouille aux œufs, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	4 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Patates en purée, légumes Carré aux zucchini	5 Soupe Paysanne Poulet croustillant, grains anciens, purée navets et carottes, Biscuit choco-banane	6 Soupe bœuf et légumes Filet de porc, purée de patate, légumes, Muffin aux framboises	7 Crème de tomate, Pâté au saumon et sauce aux œufs, carottes navets Pouding fraise et rhubarbe
10 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	11 Soupe aux pois Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette aux fruits	12 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Muffin aux bananes	13 Soupe légumes et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini	14 Potage à la courge Frittata parmentier, légumes, Pouding à la vanille et biscuit
17 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucini, légumes Galette au gruau	18 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	19 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	20 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin	21 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit-de-mer, légumes Gâteau chocolat zucchini
		*Sandwich: Pain gumbo *Salade: Salade d'orzo		
24 FERMÉ <i>Bonne Fête</i>  <i>Québec</i>	25 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat	26 Soupe chinoise Mijoté de porc, nouilles, légumes Pain aux bananes	27 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, Patates en purée, Pouding aux fruits	28 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins
		*Sandwich: Pita aux goberges *Salade: Brocoli		

***Nouveauté pour la saison estivale, vous pouvez ajouter au menu régulier : des sandwichs et salades du mercredi au vendredi.**

Prix 4\$

Les choix pour la semaine #1 sont : Pain gumbo, salade d'orzo

Les choix pour la semaine #2 sont : Pita aux goberges, salade de brocoli

SANDWICHES
SALADES
Nouveau pour l'été!