

*Vous souhaitez une pause de préparation de repas?
Vous vous demandez toujours quoi manger pour le dîner?
La popote roulante est là pour vous!*

Ce service s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, ainsi qu'aux personnes convalescentes, personnes en situation de handicap et nouvelles mamans, peu importe le revenu. Les repas sont équilibrés et approuvés par une nutritionniste.

Veillez prendre note que la popote roulante sera en pause du 21 juillet au 10 août 2025 inclusivement. Le service reprendra le 11 août 2025.

*Toutefois, il est possible de commander des repas en surplus à l'avance pour combler cette période de trois semaines. De plus, durant la période estivale, soit du 13 juin au 1er septembre 2025 inclusivement, les repas du vendredi seront livrés en même temps que ceux du jeudi.
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

MAI 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**

Mai 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>5 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat</p>	<p>6 Velouté de brocoli Pâté au poulet, patate en purée, légumes Croustade aux fruits</p>	<p>7 Soupe chinoise Casserole de saucisses riz pilaf, légumes Pain aux bananes</p>	<p>8 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, Patates en purée, Pouding aux fruits</p>	<p>9 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>
<p>12 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille</p>	<p>13 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit</p>	<p>14 Crème de céleri Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>15 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>16 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>19 Fermé Fête de la reine</p>	<p>20 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>21 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>22 Soupe riz et poulet Médailillon de porc miel et vinaigre Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>23 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat</p>
<p>26 Potage crécy Poulet en sauce patate en purée, légumes Compote de pommes et biscuit</p>	<p>27 Soupe aux légumineuses Burger porc effiloché, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco</p>	<p>28 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur</p>	<p>29 Soupe orge et tomate Raviolis au pesto, légumes Muffin aux fruits</p>	<p>30 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes</p>



Découvrez le
2e choix du mois :
le pita goberge & salade
 Disponible en tout temps, cette délicieuse
 option vous est offerte
 tout le mois selon vos envies.