

**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 une nutritionniste.**

HORAIRE

**Veillez prendre note que la livraison de la popote du vendredi,
recommencera à partir du 6 septembre 2024
De plus, nous serons fermés le lundi 2 septembre en raison de la
fête du Travail.**

COMMANDE DE REPAS :

**Commandez vos repas une semaine à l'avance; du lundi au jeudi entre 9h
et 12h.**

ANNULATION DE REPAS :

**Annuler un repas dès que vous le savez...ou en urgence le matin même
jusqu'à 10h.**

Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**Pour information : Sandra Boss
819-849-7011 poste 225
popote@cabmrccoaticook.org**

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.**

**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


SEPTEMBRE 2024

**Le CAB est fier d'utiliser la viande
provenant de Moisson Estrie
afin de réduire
le gaspillage alimentaire
et maintenir le coût abordable**



**MOISSON
ESTRIE**

Septembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 FÊTE DU TRAVAIL 	3 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	4 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	5 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin	6 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit-de-mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini
		* Sandwich : Wrap au poulet * Salade : salade grecque	* Sandwich : Wrap au poulet * Salade : salade grecque	* Sandwich : Wrap au poulet * Salade : salade grecque
9 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat	10 Velouté de brocoli Pâté au poulet, patate en purée, légumes Croustade aux fruits	11 Soupe chinoise Mijoté de porc, nouilles, légumes Pain aux bananes	12 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, Patates en purée, Pouding aux fruits	13 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins
		* Sandwich : Sandwich jambon * Salade : Salade de couscous perlé	* Sandwich : Sandwich jambon * Salade : Salade de couscous	* Sandwich : Sandwich jambon * Salade : Salade de couscous
16 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	17 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit	18 Crème de brocoli Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets	19 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron	20 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau
		* Sandwich : Pain gumbo * Salade : Salade d'orzo	* Sandwich : Pain gumbo * Salade : Salade d'orzo	* Sandwich : Pain gumbo * Salade : Salade d'orzo
23 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit	24 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat	25 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) carré aux dattes	26 Soupe riz et poulet Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse	27 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat
		* Sandwich : Pita au goberge * Salade : Brocoli	* Sandwich : Pita au goberge * Salade : Brocoli	* Sandwich : Pita au goberge * 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 : Wrap au poulet, salade grecque

Les choix pour la semaine # 2 sont : Sandwich jambon, salade de couscous

Les choix pour la semaine # 3 sont : Sandwich pain gumbo, salade d'orzo

Les choix pour la semaine # 4 sont : Sandwich pita au goberge, salade de brocoli

**SANDWICHES
SALADES**
Nouveau pour l'été!

