



La campagne des Paniers de Noël arrive à grands pas. Elle se déroulera du 11 novembre au 20 décembre 2024.

Lors de cette campagne nous récolterons argent et denrées non périssables au CAB, mais aussi dans les différents commerces de la MRC.

Vous pouvez aussi faire un don en ligne en allant dans la section *Dons* de notre site web : [cabmrccoaticook.org](http://cabmrccoaticook.org)

Veillez noter que la Popote Roulante sera fermée du 20 décembre 2024 au 5 janvier 2025 inclusivement pour le temps des Fêtes. De retour le 6 janvier 2025. Pour vous dépanner durant ces deux semaines, il sera possible de commander plus de repas, ainsi que des plats congelés.

Et : pour plus d'informations SANDRA BOSS  
819-849-7011 poste 225

**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

NOVEMBRE 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**

**POPOTE ROULANTE MENU · Novembre 2024**

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<p>4 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat</p>	<p>5 Velouté de brocoli Pâté au poulet, Patate en purée, légumes Croustade aux fruits</p>	<p>6 Soupe chinoise Mijoté de porc, nouilles, légumes Pain de banane</p>	<p>7 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, patates en purée, Pouding aux fruits</p>	<p>8 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>
<p>11 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille</p>	<p>12 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit</p>	<p>13 Crème de céleri Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>14 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>15 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>18 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>19 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>20 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes</p>	<p>21 Soupe riz et poulet Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>22 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat</p>
<p>25 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Compote de pommes et biscuit</p>	<p>26 Soupe aux légumineuses Burger porc effiloché, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco</p>	<p>27 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur</p>	<p>28 Soupe orge et tomate Casserole de bœuf et chou, patate, légumes Muffin aux fruits</p>	<p>29 Soupe bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes</p>