

**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.**

**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 compréhension!

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](tel: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


JUILLET 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**

Juillet 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 FÊTE DU CANADA 	2 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	3 Crème de brocoli Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets *Sandwich : Wrap au poulet *Salade : salade grecque	4 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron *Sandwich : Wrap au poulet *Salade : salade grecque	5 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau *Sandwich : Wrap au poulet *Salade : salade grecque
8 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit	9 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat	10 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes *Sandwich: Sandwich smoked meat, *Salade: Salade de couscous perlé	11 Soupe riz et poulet Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse *Sandwich: Sandwich smoked meat, *Salade: Salade de couscous perlé	12 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat *Sandwich: Sandwich smoked meat, *Salade: Salade de couscous perlé
15 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Compote de pommes et biscuit	16 Soupe aux légumineuses Burger porc effiloché, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco	17 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur *Sandwich: Pain gumbo *Salade: Salade d'orzo	18 Soupe orge et tomate Choix du chef Muffin aux fruits *Sandwich: Pain gumbo *Salade: Salade d'orzo	19 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes *Sandwich: Pain gumbo *Salade: Salade d'orzo

*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 smoked meat, salade de couscous perlé

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

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

Vacances du 22 juillet au 11 août 2024

