

Envie d'une pause de la cuisine ?  
Vous ne savez plus quoi préparer pour le dîner.  
La popote roulante est là pour vous simplifier la vie !  
Ce service s'adresse aux personnes de 50 ans et plus,  
aux personnes en convalescence, en situation de handicap,  
ou aux nouvelles mamans, et ce, peu importe le revenu.  
Les repas sont équilibrés,  
abordables et approuvés par une nutritionniste.

Veillez prendre note que la popote roulante fera relâche  
du 21 juillet au 10 août 2025 inclusivement.  
Le service reprendra le lundi 11 août 2025.  
Il est toutefois possible de commander des repas  
supplémentaires pour couvrir cette période de pause.  
Également, durant la période estivale, les repas du vendredi  
seront livrés en même temps que ceux du jeudi, et ce,  
du 13 juin au 1er septembre inclusivement.

#### COMMANDE DE REPAS :

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

#### ANNULATION DE REPAS :

Annulez un repas dès que vous le savez ou, en cas d'urgence,  
le matin même avant 10 h.

Tout repas non annulé vous sera facturé.

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

[popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)

#### LIVRAISON ET COÛT

La livraison de la popote est offerte dans les 11 municipalités  
de la MRC de Coaticook. Certaines conditions s'appliquent.  
Seulement 6 \$ pour 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

AOÛT 2025

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



**MOISSON  
ESTRIE**

# AOÛT 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>La popote roulante fera relâche du 21 juillet au 10 août 2025 inclusivement.</b>  <b>Les commandes d'août seront prises la semaine du 14 au 17 juillet</b></p>				
<p>11 Potage crécy. Poulet en sauce patate en purée et légumes. Compote de pommes et biscuit.</p>	<p>12 Soupe aux légumineuses. Burger porc effiloché, patates rissolées et légumes. Carré à la noix de coco.</p>	<p>13 Crème d'épinard. Spaghetti sauce à la viande, fromage et petit pain. Pouding chômeur.</p>	<p>14 Soupe orge et tomate. Raviolis au pesto et légumes. Muffin aux fruits.</p>	<p>15 Soupe au bœuf et nouilles. Filets de poisson-sauce aux champignons, riz et légumes. Gâteau aux pommes.</p>
<p>18 Crème de poireaux. Saucisse Créole, riz et légumes. Tapioca et biscuit.</p>	<p>19 Soupe aux légumes. Bœuf Stroganoff, nouilles et légumes. Galette Douglas.</p>	<p>20 Potage St-Germain. Poulet salsa, légumes et pommes de terre. Gâteau au coulis de fruits</p>	<p>21 Soupe minestrone. Pâté chinois et légumes. Biscuit ananas coconut.</p>	<p>22 Soupe bœuf et chou. Burger de poulet, patate rissolée et salade de chou. Croustade aux pommes.</p>
<p>25 Potage aux betteraves et poires. Poulet teriyaki, nouille aux œufs et légumes. Yogourt salade de fruits et biscuit.</p>	<p>26 Soupe tomate et nouilles. Ragoût de boulettes, patates en purée et légumes. Carré aux zucchini.</p>	<p>27 Soupe paysanne. Poulet croustillant, grains anciens, purée navets et carottes. Biscuit choco-banane.</p>	<p>28 Soupe bœuf et légumes. Filet de porc, purée de patate et légumes. Muffin aux framboises.</p>	<p>29 Crème de tomates. Pâté au saumon et sauce aux œufs et légumes. Pouding fraise et rhubarbe.</p>



Découvrez le  
**2e choix du mois :**  
**le sous-marin & salade.**

Disponible en tout temps, cette délicieuse option vous est offerte tout le mois selon vos envies.

