

Vous voulez une pause de la cuisine?
Vous vous demandez toujours quoi préparer 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 en convalescence, en situation de handicap
ou aux nouvelles mamans, peu importe le revenu.
Les repas sont équilibrés et approuvés par une nutritionniste.

Veuillez prendre note que la popote roulante fera
relâche du 21 juillet au 10 août 2025 inclusivement.
Le service reprendra le 11 août 2025.

Il est toutefois possible de commander des repas supplémentaires
pour couvrir ces trois semaines de pause.
De plus, durant la période estivale, les repas du vendredi
seront livrés en même temps que ceux du jeudi,
soit 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

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

JUILLET 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**

Juillet 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 FÊTE DU CANADA 	1 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat	2 Velouté de brocoli Pâté au poulet, purée de pommes de terre, légumes Croustade aux fruits	3 Soupe chinoise Casserole de saucisses, riz pilaf, légumes Pain aux bananes	4 Soupe de légumes Filet de poisson, sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et aux raisins
7 Soupe au riz et aux tomates Poulet au cari, couscous, légumes Biscuit à la citrouille	8 Crème de légumes Lasagne à la sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit	9 Crème de céleri Salade de pâtes au jambon et légumes Fromage, légumes Muffin aux bleuets	10 Soupe maïs et tomates Côtelette de porc, purée de pommes de terre, légumes Carré au citron	11 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau
14 Soupe aux légumes Grand-père au poulet Riz, légumes Jell-O et biscuit	15 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, pommes de terre Tartelette au chocolat	16 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes	17 Soupe riz et poulet Médaillon de porc miel et vinaigre Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse	18 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite Légumes Gâteau avec sauce au chocolat

menu

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

menu  **D'Action** **CENTRE BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK**