

Envie d'une **pause repas**?
Vous ne savez jamais quoi préparer pour le dîner?
La popote roulante est là pour vous!
Ce service s'adresse aux personnes de **50 ans et plus**,
aux **personnes en convalescence**,
aux **personnes vivant avec un handicap**
ainsi qu'aux **nouvelles mamans** et ce, peu importe le revenu.
Profitez de repas équilibrés,
savoureux et approuvés par une nutritionniste!

COMMANDE DE REPAS

Les commandes doivent être faites une semaine à l'avance,
du lundi au jeudi entre 9 h et 12 h. Annulation de repas.
Veuillez annuler votre repas dès que possible ou,
en cas d'urgence, au plus tard à 10 h.
À noter : tout repas non annulé sera facturé.
Pour information Sandra Boss
819 849-7011, poste 225
popote@cabmrccoaticook.org

LIVRAISON ET COÛT \$\$\$

La popote roulante est disponible dans les 11 municipalités de la MRC de Coaticook
(certaines conditions s'appliquent).

Obtenez soupe + repas principal + dessert + livraison pour **seulement 7 \$!**

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



La popote
roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

Savourez nos
repas maison
livrés chez vous!
Menu d'octobre
2025

Popote NOUVEAUX TARIFS	
à partir du 1 ^{er} septembre 2025	
SOUPE	1.00\$
REPAS PRINCIPAL	5.00\$
DESSERT	1.00\$

Grâce à notre partenariat avec **Moisson Estrie**,
le CAB est heureux d'offrir des repas qui
contribuent à **réduire le gaspillage alimentaire**,
tout en demeurant **sains et abordables pour tous**.



OCTOBRE 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit	30 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat	1 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes	2 Soupe riz et poulet Médailon de porc miel et vinaigre Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse	3 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat
6 Potage crécy Poulet en sauce patate en purée, légumes Compote de pommes et biscuit	7 Soupe aux légumineuses Burger porc effiloché, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco	8 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur	9 Soupe orge et tomate Raviolis au pesto, légumes Muffin aux fruits	10 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes
13 	14 Crème de poireaux Saucisse Créole, riz, légumes Tapioca et biscuit	15 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas	16 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	17 Soupe bœuf et chou Burger de poulet, patate rissolée, Légumes Croustade aux pommes
20 Potage aux betteraves et poires Poulet teriyaki, nouille aux œufs, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	21 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Patates en purée, légumes Carré aux zucchini	22 Soupe paysanne Poulet croustillant, grains anciens, purée navets et carottes, Biscuit choco-banane	23 Soupe bœuf et légumes Filet de porc, purée de patate, légumes, Muffin aux framboises	24 Crème de tomates Pâté au saumon et sauce aux œufs, légumes Pouding fraise et rhubarbe
27 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	28 Soupe aux pois Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette aux fruits	29 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Muffin aux bananes	30 Soupe légumes et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini	31 Potage à la courge Mini-pizzas au poulet bbq, légumes Pouding à la vanille et biscuit



Découvrez le
2e choix du mois :
une salade de pâtes et crudités.
Disponible en tout temps, cette délicieuse
option vous est offerte
tout le mois selon vos envies.



menu

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