

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK



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!

Horaire

Veuillez prendre note que la livraison de la popote
du vendredi reprendra à compter du 5 septembre 2025.
De plus, le service sera **fermé le lundi 1er septembre**
à l'occasion de la Fête du Travail.



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 \$!**

*Savourez nos
repas maison
livrés chez vous!*

*Menu de
septembre 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**.



SEPTEMBRE 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 	2 Velouté de poivrons grillés Poulet à la King, pommes de terre et légumes Biscuit santé	3 Soupe aux pois Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette aux fruits	4 Soupe aux légumes et nouilles Boulettes aux pêches, riz et légumes Gâteau aux zucchini	5 Potage à la courge Mini-pizzas au poulet BBQ, légumes Pouding à la vanille avec biscuit
8 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettuccine et légumes Galette à l'avoine	9 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	10 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	11 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin	12 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit de mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini
15 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat	16 Velouté de brocoli Pâté au poulet, patate en purée, légumes Croustade aux fruits	17 Soupe chinoise Casserole de saucisses riz pilaf, légumes Pain aux bananes	18 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, Patates en purée, Pouding aux fruits	19 Soupe de légumes Filet de poisson-sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins
22 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	23 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit	24 Crème de céleri Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes bleuets	25 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron	26 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau



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



CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK