

**Vous voulez avoir congé de repas?  
Vous vous demandez toujours quoi faire pour diner?  
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 1 août au 12 août 2022 inclusivement, de retour le 15 août 2022. Toutefois, vous pouvez commander des repas en surplus afin de combler ces deux semaines de congé.**

**Pour la période estivale les repas du vendredi seront livrés avec le repas du jeudi, du 16 juin 2022 au 2 septembre 2022 inclusivement. Merci de votre compréhension!**

#### **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.

Pour information : Sandra Boss  
819-849-7011 poste 225  
[popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)

**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 2022**

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



**MOISSON  
ESTRIE**

# MENU POPOTE ROULANTE · AOÛT 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><i>Bonnes vacances à tous!</i></p> <p><i>De retour le 15 août 2022, pour mieux vous servir!</i></p>				
<p><b>15</b> Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patate, légumes Biscuit santé</p>	<p><b>16</b> Soupe aux lentilles Jambon à l'ananas Purée de carotte, riz Tartelette à l'érable</p>	<p><b>17</b> Crème d'asperge Bœuf bourguignon, nouilles aux œufs, légumes Muffin aux bananes</p>	<p><b>18</b> Soupe tomate et nouilles Boulette aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini</p>	<p><b>19</b> Potage à la citrouille Quiche aux légumes P.d.t. rissolé, carottes Pouding à la vanille</p>
<p><b>22</b> Chaudrée de maïs Macaroni gratiné, légumes, pain Galette au gruau</p>	<p><b>23</b> Soupe riz et bœuf Poulet jardinière, fettucini, légumes Carré aux bleuets</p>	<p><b>24</b> Crème de légumes Bœuf à l'érable, patate, légumes Gâteau aux cerises</p>	<p><b>25</b> Soupe poulet et nouilles Pain de viande riz, légumes Muffin</p>	<p><b>26</b> Soupe paysanne Pâté au saumon et sauce aux œufs, carotte navet Pouding fraise et rhubarbe</p>
<p><b>29</b> Soupe aux légumes Galette de bœuf, riz, légumes sautés Pain aux bananes</p>	<p><b>30</b> Velouté de brocoli Pâté au poulet, Couscous, légumes Croustade aux fruits</p>	<p><b>31</b> Soupe minestrone Mijoté de porc, nouilles, légumes Muffin aux framboises</p>	<p><b>1</b> Soupe à l'oignon Boulette porc-épic, légumes, ragoût de patates, Pouding aux fruits</p>	<p><b>2</b> Soupe chinoise Filet de poisson sauce au citron Riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>