

**CAMPAGNE DES PANIERS
DE NOËL 2021**
Du 15 novembre au 22
décembre dans toute la MRC
de Coaticook



- Période de demandes des paniers de Noël jusqu'au 3 déc. 2021.
- Distribution des paniers de Noël du 13 au 17 décembre inclusivement au Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook (23, rue Cutting).
- Vente de tourtières et pâtés au poulet au profit des paniers de Noël jusqu'au 1er décembre ou épuisement des stocks.
 - Pour information : 819-849-7011, poste 233
- *Petite recette en famille* jusqu'au 1er décembre
 - Pour recevoir gratuitement un sac contenant les ingrédients et la recette pour préparer une croustade aux pommes et pour toute information : 819-849-7011, poste 233.
- La Guignolée des médias se tiendra le jeudi 2 décembre 2021 dans les rues de Coaticook.

Veillez noter que la Popote roulante sera fermée du 24 décembre 2021 au 7 janvier 2022 inclusivement, pour le temps des Fêtes. De retour le 10 janvier 2022.

Pour vous dépanner durant ces 2 semaines, il sera possible de commander plus de repas, ainsi que des plats congelés.

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

DÉCEMBRE 2021

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**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre, légumes Yogourt croquant aux petits fruits	30 Soupe poulet et riz Bœuf au chou, Pomme de terre en purée, légumes Pêches en demie et biscuit	1 Crème de poulet Quiche au jambon Purée navet et carottes, crudités Muffins aux bleuets	2 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités, condiment Gâteau sauce au chocolat	3 Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes
6 Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	7 Potage crécy Bœuf africain Purée de carottes, légumes Carré aux fruits	8 Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet, légumes Muffin au framboise	9 Soupe légumes et nouilles Chou Farci Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	10 Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas
13 Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit	14 Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises	15 Soupe minestrone Steakette de veau, Purée pommes de terre navet, légumes Biscuits à la citrouille	16 Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices	17 Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes
20 Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit	21 Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Crudités, salade Muffins aux fruits et chocolat	22 Soupe poulet et nouilles Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Biscuit à la mélasse	23 Crème d'épinards Dinde en sauce, carotte légumes Frutti-Frutti (spécial Noël)	Veille de Noël



*Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter
un très joyeux temps des fêtes !
Prenez soin de vous et de vos proches !*