

**Vous voulez avoir congé de repas?  
Vous vous demandez toujours quoi faire pour dîner?  
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.

**IMPORTANT :**

***Veillez noter que les repas commandés sont des repas payés.***

***Si vous voulez annuler ou modifier votre commande faites-le nous savoir à l'avance; c'est-à-dire le jeudi de la semaine précédente. Dans l'impossibilité de nous joindre à l'avance, les repas seront facturés.***

***Merci de votre collaboration.***

***La livraison de la popote est disponible dans toute la M.R.C de Coaticook sauf Waterville. Certaines conditions s'appliquent.***

**Pour plus d'informations SANDRA BOSS  
819-849-7011 poste 225**

**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**

**FÉVRIER 2023**

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**

POPOTE ROULANTE MENU · février 2023

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<p>30 Crème de poireaux Saucisse Créole Riz, légumes Tapioca</p>	<p>31 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas</p>	<p>1 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patates Gâteau au coulis de fruits</p>	<p>2 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut</p>	<p>3 Soupe bœuf et chou Macaroni au jambon et fromage, légumes Croustade aux pommes</p>
<p>6 Crème de champignons Carré grec, couscous, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit</p>	<p>7 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Patates en purée, légumes Carré aux zucchini</p>	<p>8 Crème de tomate Poulet croustillant, orzo, purée navets et carottes, crudités Biscuit choco-banane</p>	<p>9 Soupe bœuf et légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins</p>	<p>10 Soupe légumes et légumineuses Pâtes au saumon, Légumes, pain Gâteau sauce au chocolat</p>
<p>13 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé</p>	<p>14 Soupe aux lentilles Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette à l'érable</p>	<p>15 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Muffin aux bananes</p>	<p>16 Soupe tomate et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini</p>	<p>17 Potage à la courge Quiche aux légumes, patates rissolées, carottes Pouding à la vanille</p>
<p>20 Chaudrée de maïs Macaroni gratiné, légumes, pain Galette au gruau</p>	<p>21 Soupe riz et bœuf Poulet jardinière, fettucini, légumes Carré aux bleuets</p>	<p>22 Crème de légumes Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises</p>	<p>23 Soupe poulet et nouilles Pain de viande riz, légumes Muffin</p>	<p>24 Soupe paysanne Pâté au saumon et sauce aux œufs, carottes navets Pouding fraise et rhubarbe</p>