

**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 approuvé par une nutritionniste.**

**La livraison de popote disponible dans les 11 municipalités  
De la M.R.C. de Coaticook.  
Certaines conditions s'appliquent.**

**N'oubliez pas que le prix est de 6\$ pour le repas complet.**

**Veillez noter que la Popote roulante sera fermée du  
21 décembre 2020 au 8 janvier 2021 inclusivement, pour le  
temps des Fêtes.**

Pour vous dépanner durant ces 3 semaines, il sera possible de  
commander plus de repas, ainsi que des plats congelés.

***Veillez prendre note que la commande du mois de  
janvier 2021 se fera du 6 au 7 janvier 2021.***

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**

**JANVIER 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**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>11</b> Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Poires en demie et biscuits	<b>12</b> Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	<b>13</b> Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, Ragout pommes de terre Pouding caramel et biscuit	<b>14</b> Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	<b>15</b> Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices
<b>18</b> Soupe poulet et riz Bœuf au chou, Pomme de terre en purée, légumes Pêches en demie et biscuit	<b>19</b> Crème de poulet Quiche au jambon Purée navet et carottes, crudités Muffins aux bleuets	<b>20</b> Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre et navet en purée, légumes Yogourt croquant aux petits fruits	<b>21</b> Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités, condiment Gâteau sauce au chocolat	<b>22</b> Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes
<b>25</b> Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits	<b>26</b> Potage crécy Bœuf africain Purée de carottes, légumes Carré aux fruits	<b>27</b> Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet, légumes Muffin au son	<b>28</b> Soupe légumes et nouilles Chou Farci Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	<b>29</b> Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas



*Bonne et Heureuse Année !*  
*Passion, innovation et partage sont les ingrédients*  
*pour une année 2021 placée sous l'excellence.*  
*Toute l'équipe vous remercie de votre confiance.*

