

**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
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.

**Veillez prendre note que la commande du mois de
janvier 2022 se fera du 20 au 22 décembre 2021.**

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

JANVIER 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**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10 Crème de légumes Porc à la provençale, Pomme de terre en purée, légumes Jell-o et biscuit	11 Soupe tomates et nouilles Boulettes sauce aux pêches Riz, légumes Tapioca	12 Soupe légumes et bœuf Poulet au cari, couscous, légumes Pouding chômeur	13 Soupe tomates et riz Bœuf Stroganoff, Nouilles aux œufs, légumes Gâteau aux carottes	14 Soupe campagnarde Frittata parmentier Condiment, crudités Muffin aux fruits
17 Crème de tomates Sauté de porc et brocoli Nouille et légumes Compote de pomme et biscuit	18 Soupe aux légumes Pâté chinois, Légumes, condiment Gâteau aux zucchini	19 Soupe aux légumineuses Vol-au-vent au poulet Pommes de terre en purée, légumes Carrés aux dattes	20 Soupe poulet et orge Ragoût de bœuf et légumes Cruautés Tarte au citron	21 Soupe bœuf et nouilles Filet de poisson sauce aux champignons Riz, haricot vert Gâteau vanille et coulis de fruits
24 Soupe du jardin Médallions de porc Riz, légumes Yogourt et biscuit	25 Crème de poulet Ragoût de boulettes Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux carottes et ananas	26 Chaudrée de maïs Macaroni à la viande gratiné Cruautés, petit pain Biscuits chocolat et bananes	27 Soupe au chou Tournedos de poulet Gratin dauphinois, légumes Pouding aux poires	28 Potage de courges Quiche aux 5 légumes, Purée de carotte, riz Jell-o et biscuit



*Bonne et Heureuse Année !
Passion, innovation et partage sont les ingrédients
pour une année 2022 placée sous l'excellence.
Toute l'équipe vous remercie de votre confiance.*

