

**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.

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

**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

JUILLET 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**

Juillet 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Soupe aux tomates et nouilles Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit	5 Potage de brocolis et carottes Bœuf africain, légumes, patates. Tarte au chocolat	6 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (chow mein) Carré aux dattes	7 Soupe riz et poulet Omelette au fromage, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco	8 Crème de poulet Pain de saumon, quinoa, légumes Gâteau chocolat zucchini
11 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Pouding vanille et biscuit	12 Soupe aux légumineuses Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs légumes Biscuit à la mélasse	13 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur	14 Soupe orge et tomates Cigares au chou déconstruit, patates, légumes Muffin aux fruits	15 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes
18 Crème de poireaux Saucisse Créole Riz, légumes Tapioca	19 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas	20 Potage St-Germain Poulet salsa, légumes, patates Gâteau aux coulis de fruits	21 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	22 Soupe bœuf et chou Macaronis au jambon et fromage Croustade aux pommes
25 Crème de champignons Carré grec, couscous, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	26 Soupe tomates et nouilles Ragoût de boulettes Patates en purée, légumes Carré aux zucchini	27 Crème de tomates Poulet croustillant, orzo, purée navet et carotte, crudités Biscuit choco-banane	28 Soupe bœuf et légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins	29 Soupe légumes et légumineuses Pâtes au saumon, Légumes, pain Gâteau sauce au chocolat