

**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.

DE plus, 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 collaboration!

LIVRAISON ET COÛT

La livraison de popote est disponible dans toute la M.R.C. de Coaticook sauf Waterville. 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

JUIN 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
30 Crème de champignons Carré grec, couscous, légumes Yogourt de salade de fruits et biscuit	31 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Pomme de terre en purée, légumes Carré aux zucchini	1 Crème de tomate Poulet croustillant, orzo, purée navet et carotte, crudités Biscuit choco-banane	2 Soupe au bœuf et aux légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins	3 Soupe légumes et légumineuses Pâtes au saumon, Légumes, pain Gâteau sauce au chocolat
6 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patate, légumes Biscuit santé	7 Soupe aux lentilles Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette à l'érable	8 Crème d'asperge Boulette aux pêches, riz, légumes Muffin aux bananes	9 Soupe tomate et nouilles Bœuf bourguignon, nouilles aux œufs, légumes Gâteau aux zucchini	10 Potage à la citrouille Quiche aux légumes Patate rissolée, carottes Pouding à la vanille
13 Chaudrée de maïs Macaroni gratiné, légumes, pain Galette au gruau	14 Soupe aux choux Poulet jardinière, fettucini, légumes Carrés aux bleuets	15 Crème de légumes Bœuf à l'érable, patate, légumes Gâteau aux cerises	16 Soupe de légumes et nouilles Pain de viande riz, légumes Muffin	17 Soupe paysanne Pâté au saumon et sauce aux œufs, carotte navet Pouding fraise et rhubarbe
20 Soupe aux légumes Galette de bœuf, riz, légumes sautés Pain aux bananes	21 Velouté de brocoli Pâté au poulet, Couscous, légumes Croustade aux fruits	22 Soupe minestrone Mijoté de porc, nouilles, légumes Muffin aux framboises	23 Soupe à l'oignon Boulette porc-épic, légumes, ragoût de patate, Pouding aux fruits	24 Soupe chinoise Filet de poisson sauce au citron Riz, légumes Pouding au pain aux raisins
27 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	28 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca	29 Soupe riz et tomates Quiche au jambon et fromage, Patate grecque, légumes Muffin aux bleuets	30 Crème de brocoli Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carrés au citron	1 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau

Juin 2022