

*Vous voulez avoir congé de repas?
Vous vous demandez toujours quoi faire pour diner?
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 19
juillet au 6 août 2021 inclusivement, de retour le 9 août 2021.
Toutefois, vous pouvez commander des repas en surplus afin de
combler ces trois semaines de congé.*

*DE plus, pour la période estivale les repas du vendredi seront livrés
avec le repas du jeudi, du 18 juin 2021 au 3 septembre 2021
inclusivement. Merci de votre collaboration!*

LIVRAISON ET COÛT

La livraison de popote est disponible dans les 12 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

MAI 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**

Mai 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Crème de poulet Ragoût de boulettes Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux carottes et ananas	4 Soupe du jardin Médallions de porc Riz, légumes Yogourt et biscuit	5 Chaudrée de maïs Macaroni à la viande gratiné Condiment-Légume Biscuits chocolat et bananes	6 Soupe au chou Tournedos de poulet Gratin dauphinois, légumes Pouding aux poires	7 Potage de courges Quiche sans croûte aux 5 légumes, Purée de carotte, riz Jell-o et biscuit
10 Crème de brocoli Poulet aux pommes Couscous, légumes Paires en demie et biscuits	11 Soupe poulet et nouilles Cubes de bœuf en sauce Pommes de terre en purée, légumes Muffin aux bananes	12 Soupe à la chinoise Mijoté de porc aux légumes, Ragout pommes de terre Pouding caramel et biscuit	13 Soupe tomates et orges Galette de bœuf et légumes sautés Riz, légumes Jell-o et biscuit	14 Crème d'asperges Saumon sauce à l'aneth Orzo, légumes Gâteau aux épices
17 Soupe poulet et riz Bœuf au chou, Pomme de terre en purée, légumes Pêches en demie et biscuit	18 Crème de poulet Quiche au jambon Purée navet et carottes, crudités Muffins aux bleuets	19 Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre et navet en purée, légumes Yogourt croquant aux petits fruits	20 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités, condiment Gâteau sauce au chocolat	21 Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes
24 Journée Nationale des Patriotes	25 Potage crécy Bœuf africain Purée de carottes, légumes Carré aux fruits	26 Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet, légumes Muffin au son	27 Soupe légumes et nouilles Chou Farci Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise	28 Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas