

*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
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 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 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**

Mai 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	3 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca	4 Soupe riz et tomates Quiche au jambon et fromage, Patate grecque, légumes Muffin aux bleuets	5 Crème de brocoli Médailon de porc, pomme-de- terre en purée, légumes Carrés au citron	6 Soupe poulet et nouille Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau
9 Soupe aux tomates et nouilles Grand-père aux poulets, Riz, légumes Jell-o et biscuit	10 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat	11 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (chow mein) fromage Carré aux dattes	12 Soupe riz et poulet Omelette au fromage, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco	13 Crème de poulet Pain de saumon, quinoa, légumes Gâteau chocolat zucchini
16 Potage crécy Dinde en sauce pomme-de- terre en purée, légumes Pouding vanille et biscuit	17 Soupe aux légumineuses Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs légumes Biscuit à la mélasse	18 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage Petit pain. Pouding chômeur	19 Soupe orge et tomate Cigares au chou déconstruit Muffin aux fruits	20 Soupe au bœuf et aux nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes
23 <p style="text-align: center;"><u>Fermé</u> <u>Journée nationale des</u> <u>Patriotes</u></p>	24 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas	25 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, pommes de terre Gâteau aux coulis de fruits	26 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	27 Soupe bœuf et chou Macaronis au jambon et fromage Croustade aux pommes