

MENU POPOTE ROULANTE MARS 2023

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<p>27 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Pain aux bananes</p>	<p>28 Velouté de brocoli Pâté au poulet, Couscous, légumes Croustade aux fruits</p>	<p>1 Soupe chinoise Mijoté de porc, nouilles, légumes Muffin aux framboises</p>	<p>2 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, ragoût de patates, Pouding aux fruits</p>	<p>3 Soupe aux légumes Filet de poisson sauce au citron, riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>
<p>6 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille</p>	<p>7 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca</p>	<p>8 Soupe riz et tomates Quiche au jambon et fromage, Patate grecque, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>9 Crème de brocoli Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>10 Soupe poulet et nouille Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>13 Soupe aux tomates et nouilles Grand-père aux poulets, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>14 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>15 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (chow mein) Carré aux dattes</p>	<p>16 Soupe aux légumineuses Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>17 Crème de poulet Pain de saumon, patate pilée, légumes Gâteau chocolat zucchini</p>
<p>20 Potage crécy Dinde en sauce, patate en purée, légumes Pouding vanille et biscuit</p>	<p>21 Soupe riz et poulet Omelette au fromage, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco</p>	<p>22 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, petit pain. Pouding chômeur</p>	<p>23 Soupe orge et tomate Casserole bœuf et choux, patate, légumes Muffin aux fruits</p>	<p>24 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes</p>
<p>27 Crème de poireaux Saucisse Créole Riz, légumes Tapioca</p>	<p>28 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas</p>	<p>29 Potage St-Germain Poulet salsa, légumes, patates Gâteau au coulis de fruits</p>	<p>30 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut</p>	<p>31 Soupe bœuf et chou Macaroni au jambon et fromage, légumes Croustade aux pommes</p>

**CLINIQUES D'IMPÔTS
POUR PERSONNES À FAIBLES REVENUS**
du 22 février au 28 avril 2022

AU CHOIX:

En présentiel, sans rendez-vous :

Tous les mercredis du 22 février au 26 avril, de 13 h 30 à 16 h
Au Salon Winslow, 87, rue Main, Coaticook

Par téléphone, 819-849-7011 #231 :

Jeudis 23 février, 9 et 23 mars, 13 avril, de 9 h à 12 h
Documents à amener au CAB, 23, rue Cutting, Coaticook

Critères d'admissibilité

- **Personne seule** : revenus annuels de 35 000 \$ et moins
- **Couple** : revenus annuels de 45 000 \$ et moins
- **1 adulte avec 1 enfant**: revenus annuels de 45 000 \$ et moins
- 2 500 \$ de revenu de plus pour chaque personne à charge supplémentaire
- Moins de 1 000 \$ par année en revenus d'intérêts

Cliniques d'impôts sur rendez-vous hors Coaticook

BARNSTON-OUEST

Bureau municipal de Way's Mills
1er mars | 13 h 30 à 16 h

EAST HEREFORD

Hôtel de Ville, 15 rue de l'Église
15 mars | 13 h 30 à 16 h

St-HERMÉNÉGILDE

Centre communautaire
30 mars | 13 h 30 à 16 h

St-MALO

Local de l'Âge d'or, 459 route 243
6 avril | 13 h 30 à 16 h

MARTINVILLE

Bureau municipal
8 mars | 13 h 30 à 16 h

WATERVILLE

Salle du Conseil, Hôtel de Ville
23 mars | 13 h 30 à 16 h

COMPTON

Sous-sol de l'église, salle 4
3 avril | 13 h 30 à 16 h

**Prise de rendez-vous à
partir du 22 février au
819-849-7011 #224**

GRATUIT

Pour information : Sandra Boss
819-849-7011 poste 225
popote@cabmrccoaticook.org



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

Repas frais servis à domicile

MENU
MARS 2023

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**