

**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 21 juillet au 11 août 2023 inclusivement, de retour le 14 août 2023.

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 15 juin 2023 au 1 septembre 2023 inclusivement. Merci de votre collaboration!

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

JUIN 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**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 Crème de champignons Chili, tortilla, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	30 Soupe tomates et nouilles Ragoût de boulettes, Patates en purée, légumes, Carré aux zucchini	31 Crème de tomates, Poulet croustillant, orzo, purée navet et carottes, crudités Biscuit choco-banane	1 Soupe au bœuf et légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins	2 Soupe paysanne, Pâté au saumon sauce aux œufs Légumes, Pouding fraises et rhubarbe
5 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	6 Soupe aux lentilles, Jambon à l'ananas, Purée de carottes, riz Tartelette à l'érable	7 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes Muffin aux bananes	8 Soupe tomates et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini	9 Potage à la courge Quiche aux légumes, patates rissolées, carottes, Pouding à la vanille
12 Chaudrée de maïs Macaroni gratiné, légumes, pain Galette au gruau	13 Soupe riz et bœuf Poulet jardinière, fettuccine, légumes, Carrés aux bleuets	14 Crème de légumes Bœuf à l'érable, patates, légumes, Gâteau aux cerises	15 Soupe poulet et nouilles Pain de viande riz, légumes Muffin	16 Soupe aux légumes Filet de poisson sauce béarnaise Riz, légumes Pouding au pain aux raisins
19 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés, Pain aux bananes	20 Velouté de brocoli Pâté au poulet, Couscous, légumes, Croustade aux fruits	21 Soupe chinoise Mijoté de porc, nouilles, légumes, Muffin aux framboises	22 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, ragoût de patate, Pouding aux fruits	23 Crème de poulet Gratin de fruits de mer, Légumes, Gâteau chocolat zucchini
26 <u>FERMÉ</u> FÊTE NATIONAL DU QUÉBEC (reprise)	27 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	28 Soupe riz et tomates Salade de pâtes au jambon et légumes, fromage, crudités, Muffin aux bleuets	29 Crème de brocoli Côtelette de porc, patates en purée, légumes, Carré au citron	30 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes, Gâteau au gruau