

IMPORTANT

Veillez noter que les repas commandés sont des repas à payés.

*Si vous voulez annuler ou modifier votre commande faites-le nous savoir à l'avance; c'est-à-dire le jeudi de la semaine précédente. Dans l'impossibilité de nous joindre à l'avance, les repas seront facturés.
Merci de votre collaboration.*

Prenez note que nous serons fermés le lundi 9 octobre en raison de la journée d'action de grâce.

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.

La livraison de la popote est disponible dans toute la M.R.C de Coaticook sauf Waterville. Certaines conditions s'appliquent.

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

OCTOBRE 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**

MENU POPOTE ROULANTE OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Crème de poireaux Saucisse Créole Riz, légumes Tapioca	3 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas	4 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patates Gâteau au coulis de fruits	5 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	6 Soupe bœuf et chou Macaroni au jambon et fromage, légumes, Croustade aux pommes
9 FERMÉ ACTION DE GRÂCE	10 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Patates en purée, légumes Carré aux zucchini	11 Crème de tomate Poulet croustillant, couscous, purée navets et carottes, Biscuit choco-banane	12 Soupe bœuf et légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins	13 Soupe paysanne Pâté au saumon et sauce aux œufs, légume,s Pouding fraise et rhubarbe
16 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	17 Soupe aux lentilles Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette à l'érable	18 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Muffin aux bananes	19 Soupe tomate et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini	20 Potage à la courge Quiche aux légumes, Patates rissolées, carottes Pouding à la vanille
23 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucini, légumes Galette au gruau	24 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	25 Crème de légumes Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	26 Soupe poulet et nouilles Pain de viande, riz, légumes Muffin aux framboises	27 Crème de poulet Gratin de fruit-de-mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini

REPAS CONGELÉS 2023 PRIX 4\$

Veuillez nous indiquer le nombre de repas congelé (s) que vous désirez.				
Pâté au poulet	Macaroni à la viande	Jambon et légumes	Pâté au saumon	Lasagne
Ragoût de boulette, sauce brune	Macaroni au fromage et jambon	Pâté chinois	Casserole de bœuf	Nouveau Poulet sauce à la King

Date limite pour commander / annuler les repas de la semaine suivante est le jeudi midi.