


## MENU POPOTE ROULANTE MARS 2025

<i><b>Lundi</b></i>	<i><b>Mardi</b></i>	<i><b>Mercredi</b></i>	<i><b>Jeudi</b></i>	<i><b>Vendredi</b></i>
3 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucini, légumes Galette au gruau	4 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	5 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	6 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin	7 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit-de-mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini
10 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat	11 Velouté de brocoli Pâté au poulet, patate en purée, légumes Croustade aux fruits	12 Soupe chinoise Casserole de saucisses riz pilaf, légumes Pain aux bananes	13 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, Patates en purée, Pouding aux fruits	14 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins
17 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	18 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit	19 Crème de célerie Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets	20 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron	21 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau
24 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit	25 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat	26 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes	27 Soupe riz et poulet Médailon de porc miel et vinaigre Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse	28 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat



menu

Découvrez le  
**2e choix du mois :**  
**le pain de viande!**

Disponible en tout temps, cette délicieuse option vous est offerte tout le mois selon vos envies.



**CLINIQUES D'IMPÔT SANS RENDEZ-VOUS**

Les mercredis, du 26 février au 23 avril, de 13 h à 16 h  
Les mercredis soirs 19 mars et 9 avril, de 17 h à 19 h

MRC Coaticook  
Seulement pour les résidents de la MRC de Coaticook



SERVICE D'AIDE EN IMPÔT

PROGRAMME DES BÉNÉVOLES DEPUIS 1998



OÙ: À la salle Action, 87 rue Main ouest à Coaticook  
Stationnement en face



**CLINIQUES D'IMPÔT SUR RENDEZ-VOUS**



Municipalité de **Martinville**

**4 MARS DE 13H À 16H**

Bureau municipal, au 233 rue Principale est  
Martinville, QC J0B 0B1



**5 MARS DE 15H À 18H**  
Salle SQ, Hôtel de ville, 170 rue Principale sud  
Waterville, J0B 3H0



**11 MARS DE 14H À 17H**  
Bureau municipal de Way's Mills  
2080, ch. de Way's Mills  
Ayer's Cliff, J0B 1C0



**18 MARS DE 13H À 16H**  
Hôtel de ville, 251 chemin Parker  
Dixville J0B 1P0



**25 MARS DE 13H À 15H**  
Hôtel de ville, 15 rue de l'Église  
East Hereford, J0B 1S0



**25 MARS DE 15H30 À 17H**  
Local de L'Âge d'or  
459, route 243  
Saint-Malo J0B 2Y0



**1er AVRIL DE 15H À 18H**  
Sous-sol de l'église, salle 4  
6747 Rte Louis-S.-Saint-Laurent  
Compton, J0B 1L0



**8 AVRIL DE 13H À 16H**  
Centre communautaire  
776, rue Principale  
Saint-Herménégilde, J0B 2W0

**Pour être admissible**

- Personne seule : Revenus annuels de 35 000 \$ ou moins
- Couple : Revenus annuels de 45 000 \$ ou moins
- 1 adulte avec 1 enfant : Revenus annuels de 45 000 \$ ou moins
- Ajoutez 2 500 \$ de revenus pour chaque personne à charge supplémentaire
- Revenus d'intérêts et de dividendes : Moins de 1 000 \$ par année
- Travailleur autonome: Revenus de 1000\$ ou moins et aucune dépense d'emploi.

**À apporter**

- Feuilles fiscaux 2024
- Avis de cotisation 2023 (fédéral et provincial)
- Relevé 31 (locataires)
- Relevé de taxes municipales (propriétaires)
- Reçus de frais médicaux



**Pour rendez-vous ou informations :**  
**819-849-7011 #224**

Pour information : Sandra Boss  
819-849-7011 poste 225  
[popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)



**La popote roulante**

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

Repas frais servis à domicile

**MENU**

**MARS 2025**

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**