

**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.**

**Prenez note que nous serons fermés le lundi 14 octobre
en raison de la journée d'action de grâce.**

COMMANDE DE REPAS :

**Commandez vos repas une semaine à l'avance;
du lundi au jeudi entre 9h et 12h.**

ANNULATION DE REPAS :

**Annuler un repas dès que vous le savez...ou en urgence le matin même
jusqu'à 10h.**

Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

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

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.**

**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 2024

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 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Compote de pommes et biscuit	1 Soupe aux légumineuses Burger porc effiloché, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco 	2 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur	3 Soupe orge et tomate Casserole de bœuf et chou, patate, légumes Muffin aux fruits	4 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson-sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes
		*Sandwich : Roulé au poulet *Salade : salade grecque	*Sandwich : Roulé au poulet *Salade : salade grecque	*Sandwich : Roulé au poulet *Salade : salade grecque
7 Crème de poireaux Saucisse créole, riz, légumes Tapioca et biscuit 	8 Soupe aux légumes Bœuf Stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas	9 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patates Gâteau au coulis de fruits	10 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	11 Soupe bœuf et chou Burger de poisson, patate gauffrée, Salade de chou, Croustade aux pommes
		*Sandwich: Sandwich jambon *Salade: Salade de couscous	*Sandwich: Sandwich jambon *Salade: Salade de couscous	*Sandwich: Sandwich jambon *Salade: Salade de couscous
14 FERMÉ ACTION DE GRÂCE 	15 Potage aux betteraves et poires Poulet teriyaki, nouille aux œufs, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	16 Soupe paysanne Poulet croustillant, grains anciens, purée de navets et carottes, Biscuit choco-banane	17 Soupe bœuf et légumes Filet de porc, purée de patate, légumes, Muffin aux framboises	18 Crème de tomates Pâté au saumon et sauce aux œufs, légumes Pouding fraise et rhubarbe
		*Sandwich: Pain Gombo *Salade: Salade d'Orzo	*Sandwich: Pain Gombo *Salade: Salade d'Orzo	*Sandwich: Pain Gombo *Salade: Salade d'Orzo
21 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	22 Soupe aux pois Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette aux fruits 	23 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Muffin aux bananes	24 Soupe légumes et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini	25 Potage à la courge Frittata parmentier, légumes Pouding à la vanille et biscuit
		*Sandwich: Pita à la goberge *Salade: Brocoli	*Sandwich: Pita à la goberge *Salade: Brocoli	*Sandwich: Pita à la goberge *Salade: Brocoli
28 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucine, légumes Galette au gruau 	29 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	30 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	31 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin	1 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit de mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini
		*Sandwich : Roulé au poulet *Salade : salade grecque	*Sandwich : Roulé au poulet *Salade : salade grecque	*Sandwich : Roulé au poulet *Salade : salade grecque