

**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.

HORAIRE

Veillez prendre note que la livraison de la popote le vendredi recommencera à partir du vendredi 9 septembre 2022.

De plus, nous serons fermés le lundi 5 septembre en raison de la fête du Travail.

LIVRAISON ET COÛT

Notre service de popote roulante est disponible dans toutes les municipalités de la MRC, sauf à Waterville qui est desservie par l'Aide communautaire de Lennoxville. 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

SEPTEMBRE 2022

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**

POPOTE ROULANTE MENU · septembre 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
<p>5</p> <p>Fête du travail</p>	<p>6</p> <p>Soupe riz et tomates Quiche au jambon et fromage, Patate grecque, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>7</p> <p>Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca</p>	<p>8</p> <p>Crème de brocoli Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>9</p> <p>Soupe poulet et nouille Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>12</p> <p>Soupe aux tomates et nouilles Grand-père aux poulets, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>13</p> <p>Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>14</p> <p>Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (chow mein) Carré aux dattes</p>	<p>15</p> <p>Soupe riz et poulet Omelette au fromage, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco</p>	<p>16</p> <p>Crème de poulet Pain de saumon, quinoa, légumes Gâteau chocolat zucchini</p>
<p>19</p> <p>Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Pouding vanille et biscuit</p>	<p>20</p> <p>Soupe aux légumineuses Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>21</p> <p>Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur</p>	<p>22</p> <p>Soupe orge et tomate Cigares au chou en casserole, patate, légumes Muffin aux fruits</p>	<p>23</p> <p>Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes</p>
<p>26</p> <p>Crème de poireaux Saucisse créole Riz, légumes Tapioca</p>	<p>27</p> <p>Soupe aux légumes Bœuf Stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas</p>	<p>28</p> <p>Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patate Gâteau aux coulis de fruits</p>	<p>29</p> <p>Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut</p>	<p>30</p> <p>Soupe bœuf et chou Macaronis au jambon et fromage, légumes, pain Croustade aux pommes</p>