



La campagne des Paniers de Noël arrive à grands pas. Elle se déroulera du 14 novembre au 21 décembre 2022.

Lors de cette campagne nous récolterons argent et denrées non périssables au CAB, mais aussi dans les différents commerces de la MRC.

Vous pouvez aussi faire un don en ligne en allant dans la section **Dons** de notre site web : [cabmrccoaticook.org](http://cabmrccoaticook.org)

***Veillez noter que la Popote Roulante sera fermée du 24 décembre 2022 au 8 janvier 2023 inclusivement pour le temps des Fêtes. De retour le 9 janvier 2023. Pour vous dépanner durant ces deux semaines, il sera possible de commander plus de repas, ainsi que des plats congelés.***

Et : pour plus d'informations SANDRA BOSS  
819-849-7011 poste 225

**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**

**NOVEMBRE 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 · Novembre 2022

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENREDI</b>
<p>31 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille</p>	<p>1 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca</p>	<p>2 Soupe riz et tomates Quiche au jambon et fromage, Patate grecque, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>3 Crème de brocoli Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>4 Soupe poulet et nouille Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>7 Soupe aux tomates et nouilles Grand-père aux poulets, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>8 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>9 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (chow mein) Carré aux dattes</p>	<p>10 Soupe riz et poulet Omelette au fromage, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco</p>	<p>11 Crème de poulet Pain de saumon, quinoa, légumes Gâteau chocolat zucchini</p>
<p>14 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Pouding vanille et biscuit</p>	<p>15 Soupe aux légumineuses Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>16 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur</p>	<p>17 Soupe orge et tomate Cigares au chou déconstruit, patate, légumes Muffin aux fruits</p>	<p>18 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes</p>
<p>21 Crème de poireaux Saucisse Créole Riz, légumes Tapioca</p>	<p>22 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas</p>	<p>23 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patate Gâteau aux coulis de fruits</p>	<p>24 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut</p>	<p>25 Soupe bœuf et chou Macaronis au jambon et fromage Croustade aux pommes</p>
<p>28 Crème de champignons Carré grec, couscous, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit</p>	<p>29 Soupe tomate et nouille Ragoût de boulette Patate en purée, légumes Carré aux zucchini</p>	<p>30 Crème de tomate Poulet croustillant, orzo, purée navet et carotte, crudités Biscuit choco-banane</p>	<p>1 Soupe bœuf et légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins</p>	<p>2 Soupe légumes et légumineuses Pâtes au saumon, Légumes, pain Gâteau sauce au chocolat</p>