

**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.

Prenez note que nous serons fermés le lundi 11 octobre en raison de la journée d'action de grâce.

IMPORTANT :

Veillez noter que les repas commandés sont des repas 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.

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

**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

OCTOBRE 2021

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 · Octobre 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>4 Soupe aux légumes Poulet, sauce à la King Pommes de terre et navet en purée, légumes Yogourt croquant aux petits fruits</p>	<p>5 Soupe poulet et riz Bœuf au chou, Pomme de terre en purée, légumes Pêches en demie et biscuit</p>	<p>6 Crème de poulet Quiche au jambon Purée carottes, crudités Muffins aux bleuets</p>	<p>7 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, crudités, condiment Gâteau sauce au chocolat</p>	<p>8 Crème de poireaux Filets de poisson, sauce au citron Riz, salade de chou Croustade aux pommes</p>
<p>11 FERMÉ ACTION DE GRÂCE</p>	<p>12 Soupe aux lentilles Saucisse Créole Riz, légumes Pouding et Biscuits</p>	<p>13 Soupe à l'oignon Macaroni chinois au poulet, légumes Muffin au son</p>	<p>14 Soupe légumes et nouilles Chou Farci Pommes de terre en purée, légumes Crème bavaroise</p>	<p>15 Chaudrée de poisson Poulet salsa Riz, légumes Renversé à l'ananas</p>
<p>18 Crème de céleri Bœuf bourguignon Pommes de terre en purée, légumes Yogourt à la salade de fruits et biscuit</p>	<p>19 Soupe à l'orge Poulet à la jardinière Fettucini, légumes Pouding aux framboises</p>	<p>20 Soupe minestrone Steakette de veau, Purée pommes de terre navet, légumes Biscuits à la citrouille</p>	<p>21 Crème champignon Côtelettes de porc BBQ Riz, légumes Gâteau à la compote et épices</p>	<p>22 Velouté de brocoli Pâté au saumon Quinoa, légumes Carré aux dattes</p>
<p>25 Velouté de poivrons et tomate Porc et légumes sautés Riz, légumes Pouding et biscuit</p>	<p>26 Potage St-Germain Spaghettis, sauce à la viande Cruautés, salade Muffins aux fruits et chocolat</p>	<p>27 Soupe poulet et nouilles Dinde en sauce Carottes braisées, légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>28 Crème d'épinards Pain de viande Pommes de terre en purée, légumes Pouding aux fruits</p>	<p>29 Soupe paysanne Pavé de saumon miel et Dijon Riz, légumes Pain aux bananes</p>