

**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 10 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 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 · OCTOBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>3 Crème de champignons Carré grec, couscous, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit</p>	<p>4 Soupe tomate et nouille Ragoût de boulette Patate en purée, légumes Carré aux zucchini</p>	<p>5 Crème de tomate Poulet croustillant, orzo, purée navet et carotte, crudités Biscuit choco-banane</p>	<p>6 Soupe bœuf et légumes Porc provençale, riz, légumes, Muffin au son et raisins</p>	<p>7 Soupe légumes et légumineuses Pâtes au saumon, Légumes, pain Gâteau sauce au chocolat</p>
<p>10 FERMÉ ACTION DE GRÂCE</p>	<p>11 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patate, légumes Biscuit santé</p>	<p>12 Soupe aux lentilles Jambon à l'ananas Purée de carotte, riz Tartelette à l'érable</p>	<p>13 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, nouilles aux œufs, légumes Muffin aux bananes</p>	<p>14 Soupe tomate et nouilles Boulette aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini</p>
<p>17 Chaudrée de maïs Macaroni gratiné, légumes, pain Galette au gruau</p>	<p>18 Soupe riz et boeuf Poulet jardinière, fettucini, légumes Carré aux bleuets</p>	<p>19 Crème de légumes Bœuf à l'érable, patate, légumes Gâteau aux cerises</p>	<p>20 Soupe poulet et nouilles Pain de viande riz, légumes Muffin</p>	<p>21 Soupe paysanne Pâté au saumon et sauce aux œufs, carotte navet Pouding fraise et rhubarbe</p>
<p>24 Soupe aux légumes Galette de bœuf, riz, légumes sautés Pain aux bananes</p>	<p>25 Velouté de brocoli Pâté au poulet, Couscous, légumes Croustade aux fruits</p>	<p>26 Soupe minestrone Mijoté de porc, nouilles, légumes Muffin aux framboises</p>	<p>27 Soupe à l'oignon Boulette porc-épic, légumes, ragoût de patates, Pouding aux fruits</p>	<p>28 Soupe chinoise Filet de poisson sauce au citron Riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>