



S'UNIR POUR NOURRIR!

La campagne des Paniers de Noël arrive à grands pas. Elle se déroulera du 13 novembre au 22 décembre 2023.

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

Veillez noter que la Popote Roulante sera fermée du 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024 inclusivement pour le temps des Fêtes. De retour le 8 janvier 2024. 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 2023

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 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>30 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Pain aux bananes</p>	<p>31 Soupe spéciale Halloween Pâté au poulet, Couscous, légumes Dessert spéciale Halloween</p>	<p>1 Soupe chinoise Mijoté de porc, nouilles, légumes Muffin aux framboises</p>	<p>2 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, légumes, ragoût de patates, Pouding aux fruits</p>	<p>3 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins</p>
<p>6 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille</p>	<p>7 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca</p>	<p>8 Soupe riz et tomates Salade de pâtes au jambon et légumes, Fromage, légumes Muffin aux bleuets</p>	<p>9 Crème de brocoli Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron</p>	<p>10 Soupe poulet et nouille Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau</p>
<p>13 Soupe aux tomates et nouilles Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-o et biscuit</p>	<p>14 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat</p>	<p>15 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (Chow mein) Carré aux dattes</p>	<p>16 Soupe riz et poulet Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse</p>	<p>17 Soupe aux légumes Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat</p>
<p>20 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Pouding vanille et biscuit</p>	<p>21 Soupe aux légumineuses Burger porc effiloché, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco</p>	<p>22 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage, Petit pain. Pouding chômeur</p>	<p>23 Soupe orge et tomate Casserole de bœuf et choux, patate, légumes Muffin aux fruits</p>	<p>24 Soupe au bœuf et nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes</p>
<p>27 Crème de poireaux Saucisse Créole Riz, légumes Tapioca</p>	<p>28 Soupe aux légumes Bœuf stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas</p>	<p>29 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patates Gâteau au coulis de fruits</p>	<p>30 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut</p>	<p>1 Soupe bœuf et chou Macaroni au jambon et fromage, légumes, Croustade aux pommes</p>