

La popote roulante



DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

Repas frais servis à domicile

MENU
MAI 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

***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.***

***Veillez prendre note que la popote roulante prendra une
pause du
21 juillet au 11 août 2023 inclusivement, de retour le 14 août
2023.
Toutefois, vous pouvez commander des repas en surplus afin
de combler ces trois semaines de congé.
De plus, pour la période estivale les repas du vendredi seront
livrés avec le repas du jeudi, du 15 juin 2023 au 1 septembre
2023 inclusivement. Merci de votre collaboration!***

LIVRAISON ET COÛT

La livraison de popote est disponible dans les 12 municipalités de la MRC de Coaticook. 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

Mai 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Crème de légumes Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	2 Soupe aux lentilles Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca	3 Soupe riz et tomates Quiche au jambon et fromage, Patate grecque, légumes Muffin aux bleuets	4 Crème de brocoli Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carrés au citron	5 Soupe poulet et nouille Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau
8 Soupe aux tomates et nouilles Grand-père aux poulets, Riz, légumes Jell-o et biscuit	9 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tarte au chocolat	10 Soupe bœuf et orge Macaroni chinois au poulet (chow mein) fromage Carré aux dattes	11 Soupe riz et poulet Sauté porc et brocoli, Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse	12 Soupe légumes et légumineuses Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat
15 Potage crécy Dinde en sauce patate en purée, légumes Pouding vanille et biscuit	16 Soupe aux légumineuses Omelette au fromage, patates rissolées, légumes Carré à la noix de coco	17 Crème d'épinard Spaghetti sauce à la viande, fromage Petit pain. Pouding chômeur	18 Soupe orge et tomate Casserole de bœuf et choux, patate, légumes Muffin aux fruits	19 Soupe au bœuf et aux nouilles Filets de poisson sauce aux champignons, riz, légumes Gâteau aux pommes
22 <p style="text-align: center;"><u>Fermé</u> <u>Journée nationale des</u> <u>Patriotes</u></p>	23 Crème de poireaux Saucisse créole Riz, légumes Tapioca	24 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patate, Gâteau aux coulis de fruits	25 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	26 Soupe bœuf et chou Macaronis au jambon et fromage, légumes Croustade aux pommes