

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

La popote roulante DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

Ensemble pour notre communauté! **Nouveaux formats!** **Projet Pilote**

Sauce à SPAGHETTI
Une recette savoureuse, comme à la maison!

Simple et délicate!

PRIX DE LANCEMENT

500 ml	1 litre
7,50 \$	14,00 \$

À PARTIR DU 1 NOVEMBRE 2026

500 ml	1 litre
8,00 \$	15,00 \$

Ragoût de BOULETTES
De tendres boulettes dans une sauce onctueuse!

Réconfort garanti!

PRIX DE LANCEMENT

500 ml	1 litre
8,00 \$	15,00 \$

À PARTIR DU 1 NOVEMBRE 2026

500 ml	1 litre
8,50 \$	16,00 \$

Ce service est dédié pour la clientèle de la popote roulante.

Ce service débutera le 1 octobre 2026.

Manger local, c'est faire une différence!

SOLIDARITÉ • BONNE BOUFFE • COMMUNAUTÉ

Notre monde, nos richesses!

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE

DE LA MRC DE COATICOOK



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

COMMANDE DE REPAS

Les commandes doivent être faites une semaine à l'avance, du lundi au jeudi entre 9 h et 12 h. Annulation de repas.

Veuillez annuler votre repas dès que possible ou, en cas d'urgence, au plus tard à 9h.

À noter : tout repas non annulé sera facturé.

Pour information Sandra Boss

819 849-7011, poste 225

popote@cabmrccoaticook.org

LIVRAISON ET COÛT \$\$\$

La popote roulante est disponible dans les 11 municipalités de la MRC de Coaticook (certaines conditions s'appliquent).

Obtenez soupe + repas principal + dessert + livraison pour **seulement 7 \$!**

Repas frais servis à domicile

Menu

OCTOBRE 2026

Grâce à notre partenariat avec **Moisson Estrie**, le CAB est heureux d'offrir des repas qui contribuent à **réduire le gaspillage alimentaire**, tout en demeurant **sains et abordables** pour tous.



OCTOBRE 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, Riz, légumes Jell-O et biscuit	6 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes, patate. Tartelette au chocolat	7 Crème de champignons Raviolis sauce rosée, légumes, Pouding aux fruits	8 Soupe riz et poulet Médailon de porc miel et vinaigre Nouilles aux œufs, légumes Biscuit à la mélasse	9 Soupe tomates et nouilles Pâtés à la truite, Légumes, Gâteau sauce au chocolat
12 	13 Potage crécy Poulet en sauce, patates en purée, légumes Compote de fruits et biscuit	14 Choix du chef Soupe aux légumes et à l'orge Pâté chalet, légumes Gâteau aux carottes	15 Soupe à l'oignon Boulettes porc-épic, patates en purée, légumes Muffin aux fruits	16 Soupe au bœuf et nouilles Aiglefin sauce au tomate, riz, légumes Gâteau aux pommes
19 Crème de poireaux Saucisses créoles, riz, légumes Gâteau roulé	20 Crème d'épinard, Spaghetti sauce à la viande, fromage, pain Pouding chômeur	21 Potage St-Germain Poulet salsa, légumes, patates Gâteau au coulis de fruits	22 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	23 Potage navet et sirop d'érable Linguine carbonara, légumes Croustade aux pommes
26 Potage aux betteraves et poires Poulet teriyaki, nouille aux œufs, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	27 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Patates en purée, légumes Carré aux zucchini	28 Soupe paysanne Poulet croustillant, patate rissolée, purée navets et carottes, Biscuit choco-banane	29 Soupe bœuf et légumes Filet de porc, purée de patate, légumes, Muffin aux framboises	30 Crème de tomates Pâté au saumon et sauce aux œufs, légumes Pouding fraise et rhubarbe



2^e choix du mois octobre:
Boeuf Stroganoff
Disponible en tout temps, cette
délicieuse option vous est offerte
tout le mois selon vos envies.



menu

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
DE LA MRC DE COATICOOK