

**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 10 août 2025 inclusivement, de retour le 11 août 2025. 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 13 juin au 1 septembre 2025 inclusivement. Merci de votre collaboration!**

### **LIVRAISON ET COÛT**

La livraison de popote est disponible dans les 11 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](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)

**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**

**JUIN 2025**

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**

## Juin 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Crème de poireaux Saucisse Créole, riz, légumes Tapioca et biscuit	3 Soupe aux légumes Bœuf Stroganoff, nouilles, légumes Galette Douglas	4 Potage St-Germain Poulet salsa, Légumes, patates Gâteau au coulis de fruits	5 Soupe minestrone Pâté chinois, légumes Biscuit ananas coconut	6 Soupe bœuf et chou Burger de poulet, patate rissolée, Salade de chou, Croustade aux pommes
9 Potage aux betteraves et poires Poulet teriyaki, nouille aux œufs, légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	10 Soupe tomate et nouilles Ragoût de boulette Patates en purée, légumes Carré aux zucchini	11 Soupe paysanne Poulet croustillant, grains anciens, purée navets et carottes, Biscuit choco-banane	12 Soupe bœuf et légumes Filet de porc, purée de patate, légumes, Muffin aux framboises	13 Crème de tomates Pâté au saumon et sauce aux œufs, légumes Pouding fraise et rhubarbe
16 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	17 Soupe aux pois Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette aux fruits	18 Crème d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Muffin aux bananes	13 Soupe légumes et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau aux zucchini	20 Potage à la courge Mini-pizzas au poulet bbq, légumes Pouding à la vanille et biscuit
23 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucini, légumes Galette au gruau	24  <b>FERMÉ</b> <i>Bonne Fête</i>  Québec 	25 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	26 Soupe poulet et nouilles Bœuf à l'érable, patates, légumes Gâteau aux cerises	27 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit-de-mer, Légumes Gâteau chocolat zucchini



Découvrez le  
**2e choix du mois :**  
**le sandwich au jambon & salade**  
 Disponible en tout temps, cette délicieuse  
 option vous est offerte  
 tout le mois selon vos envies.

