

**Vous souhaitez prendre congé de la préparation des repas?**

**Vous vous demandez toujours quoi préparer pour le dîner?  
La Popote roulante est là pour vous!**

**Ce service s'adresse aux personnes âgées de 50 ans et plus,  
aux personnes convalescentes, aux personnes handicapées  
ainsi qu'aux nouvelles mamans, et ce, peu importe le revenu.  
Les repas offerts sont équilibrés et approuvés par une  
nutritionniste.**



**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 repas doivent être commandés au moins une semaine à l'avance, du lundi au jeudi entre 9h et 14h*

## **Annulation de repas.**

*Merci d'annuler votre repas dès que possible. En cas d'urgence, l'annulation peut être effectuée au plus tard à 8 h30.*

## **Important :**

*Tout repas non annulé dans les délais sera facturé.*

**La livraison de la popote est disponible dans toute la MRC de Coaticook sauf Waterville. Certaines conditions s'appliquent.**

**Pour plus d'informations :**

**Sandra Boss 819-849-7011 poste 225**

**[popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)**

**Josée Thibault 819-849-7011 poste 236**

**Repas frais servis à domicile**

# **MENU**

**FÉVRIER 2026**

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 · FÉVRIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Soupe aux légumes Grand-père au poulet, riz, légumes Jell-O et biscuit	3 Potage de brocoli et carottes Bœuf africain, légumes et patates Tarte au chocolat	4 Crème de champignons Raviolis au pesto et légumes, Pouding aux fruits	5 Soupe au riz et au poulet Médaillon de porc au miel et au vinaigre, nouilles aux œufs et légumes Biscuit à la mélasse	6 Soupe aux tomates et aux nouilles Pâtés à la truite et légumes Gâteau sauce au chocolat
9 Potage crécy Poulet en sauce patate en purée, légumes Compote de pommes et biscuit	10 Soupe orge et tomate Macaroni chinois au poulet (Chow mein), légumes Carré à la noix de coco	11 <b>Choix du chef</b> 	12 Soupe à l'oignon Boulette porc-épic, patate en purée, légumes Muffin aux fruits	13 Soupe au bœuf et nouilles, aiglefin sauce à la tomate, riz, légumes Gâteau aux pommes
16 Crème de poireaux Saucisse Créole, riz, légumes Gâteau roulé	17 Crème d'épinards Spaghetti sauce à la viande, fromage et pain Pouding chômeur	18 Potage St-Germain Poulet salsa, légumes et patates Gâteau au coulis de fruits	19 Soupe minestrone Pâté chinois et légumes Biscuit ananas et noix de coco	20 Potage navet et sirop d'érable Linguine carbonara et légumes Croustade aux pommes
23 Potage aux betteraves et poires Poulet teriyaki, nouilles aux œufs et légumes Yogourt salade de fruits et biscuit	24 Soupe aux tomates et aux nouilles Ragoût de boulette, patates en purée et légumes Carré aux zucchinis	25 Soupe paysanne Poulet croustillant, grains anciens, purée de navets et carottes Biscuit choco-banane	26 Soupe bœuf et légumes Filet de porc, purée de patate et légumes Muffin aux framboises	27 Crème aux tomates Pâté au saumon et sauce aux œufs et légumes Pouding aux fraises et rhubarbes



**2<sup>e</sup> choix du mois février:**  
**Boeuf Stroganoff**  
Disponible en tout temps, cette  
délicieuse option vous est offerte  
tout le mois selon vos envies.



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

