

Vous souhaitez avoir un congé de repas ?

Vous ne savez pas toujours quoi préparer pour le dîner ?

### La Popote roulante est là pour vous !

Ce service s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, ainsi qu'aux personnes convalescentes, aux personnes handicapées et aux nouvelles mamans, et ce, peu importe le revenu.

Nos repas sont équilibrés et approuvés par une nutritionniste.  
La livraison de repas est offerte dans les 11 municipalités de la MRC de Coaticook.  
Certaines conditions s'appliquent.

**Tarif : 7 \$ pour un repas complet.**

### Avis de fermeture – Temps des Fêtes

Veillez noter que la **Popote Roulante sera fermée du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026 inclusivement** pour le temps des Fêtes.  
Le service reprendra **le lundi 5 janvier 2026**.

Afin de vous dépanner durant cette période, il sera possible de **commander des repas supplémentaires** ainsi que des **plats congelés** avant la fermeture.

**En cas de mauvais temps**, nous vous invitons également à **prévoir un surplus de repas à l'avance**, puisque les livraisons pourraient être retardées ou reportées pour des raisons de sécurité.

Merci de votre compréhension et de votre collaboration.  
L'équipe de la Popote Roulante vous souhaite de **merveilleuses Fêtes et une excellente nouvelle année!**

Pour information : Sandra Boss ou Josée Thibault  
819-849-7011 poste 225 [popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)



# La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK



CENTRE  
D'Action BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK



# JANVIER

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.



**MOISSON  
ESTRIE**

## POPOTE ROULANTE MENU · JANVIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5 Velouté de poivrons grillés Poulet sauce à la King, patates, légumes Biscuit santé	6 Soupe aux pois Jambon à l'ananas Purée de carottes, riz Tartelette aux fruits	7 Velouté d'asperge Bœuf bourguignon, patates en purée, légumes, Gâteau aux zucchini	8 Soupe légumes et nouilles Boulettes aux pêches, riz, légumes Gâteau reine Éliabeth	9 Potage patate douce et cheddar, Pâte aux saumons crémeux Pouding à la vanille et biscuit
12 Chaudrée de maïs Poulet jardinière, fettucini, légumes Galette au gruau	13 Soupe riz et bœuf Macaroni gratiné, légumes Carré aux bleuets	14  <b>Choix du chef</b>	15 Crème de légumes, Pain de viande, riz, légumes Muffin au banane	16 Soupe navet et fin gourmet Gratin de fruit-de-mer, Légumes Gâteau aux épices
19 Soupe minestrone Galette de bœuf, riz, légumes sautés Muffin pépite de chocolat	20 Velouté de brocoli Pâté au poulet, patate en purée, légumes Croustade aux fruits	21 Soupe chinoise Casserole de saucisses riz pilaf, légumes Pain aux bananes	22 Crème de céleri Salade de pâtes jambon et légumes, Fromage et crudités Yogourt salade de fruits et biscuit	23 Soupe de légumes Filet de poisson sauce béarnaise, riz, légumes Pouding au pain et raisins
26 Soupe riz et tomates Poulet au cari, couscous, légumes, Biscuit à la citrouille	27 Crème de légumes Lasagne sauce à la viande, légumes Tapioca et biscuit	27 Soupe noce à l'italienne Veau Marengo, patate, légumes, Brownie	29 Soupe maïs et tomate Côtelette de porc, patate en purée, légumes Carré au citron	30 Soupe poulet et nouilles Saumon aneth, riz et légumes Gâteau au gruau



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



**2<sup>e</sup> choix du mois janvier:**  
**Porc à l'érable**  
Disponible en tout temps, cette délicieuse option vous est offerte tout le mois selon vos envies.