



Saviez-vous qu'au Carrefour d'action bénévole, nous offrons les services suivants :

Accompagnement-transport : pour les rendez-vous médicaux à l'extérieur de la ville

Service d'impôt : offert de mars à la fin-avril

Centrale alimentaire : comptoir alimentaire où sont distribués deux fois/sem, soit les mardis et jeudis, des denrées périssables et non périssables, à des familles ou personnes en situation de pauvreté, résidant à La Tuque.

Tél. 819-676-8951



**539 rue St-Antoine
La Tuque (Québec)
G9X 2Y5**

Tél. 819-676-8951

MENUS 16 septembre au 18 décembre 2025

Repas cuisinés maison, préparés et livrés par des bénévoles les **mardis et jeudis entre 11h00 et midi.**

Pour s'inscrire, communiquez avec
**Sherley Jean au
819-676-8951.**

Le service est offert de septembre à décembre et de janvier à juin.

Relâche pendant la période des Fêtes et la période estivale.

Qu'est-ce que la Popote roulante maison ?

La popote roulante maison est un service de livraison de repas chauds à domicile pour les personnes qui sont dans l'incapacité (tant physique que psychologique), temporaire ou permanente de se préparer des repas. (personnes âgées, en convalescence, handicapées et même les aidants naturels qui ont besoin de répit.

Qu'est-ce qu'un repas maison ?

Les repas maison sont préparés par une équipe de bénévoles et comprennent la soupe, un choix entre deux repas principaux et un dessert.

Des repas scellés avec une belle présentation, pouvant être réchauffés au four micro-ondes ou au four conventionnel. Nos plats sont recyclables et biodégradables.

Le tarif

Les repas, au coût de 6,00\$, sont payables à la livraison à moins d'un arrangement avec la coordonnatrice.

Les dons sont remis directement à la Popote roulante, un reçu de charité vous sera envoyé à la fin de l'année pour un montant de 5\$ et plus.

Le territoire desservi

Les limites de Ville de La Tuque.



Les objectifs du service de la Popote roulante maison

Ce service permet de faciliter le maintien à domicile des personnes âgées ou en perte d'autonomie permanente ou temporaire.

Par l'apport de la Popote roulante maison, les bénéficiaires sont en mesure de demeurer dans leur milieu naturel le plus longtemps possible.

Le service agit à titre préventif afin d'éviter la détérioration de la santé des individus et permet un contact rassurant par la visite d'un bénévole.

Le bénéficiaire doit :

Être à son domicile au moment de la livraison afin de recevoir son repas;

Avoir en main le montant exact du prix du ou des repas commandés si ce n'est pas déjà payés à l'avance

Avoir une attitude accueillante envers le bénévole;

Avoir une tenue vestimentaire appropriée lors de la livraison;

Prévenir la coordonnatrice de la Popote roulante à l'avance lorsqu'il prévoit s'absenter au moment de la livraison ou pour un arrêt du service temporaire ou permanent.

Si ce n'est pas le cas, le repas sera facturé.

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
<i>Jeudi</i> 27 novembre 2025	<i>Soupe : Potage minestrone</i> <i>Menu 1 : Cuisse poulet BBQ</i> <i>Menu 2 : Hachi canadien</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 02 décembre 2025	<i>Soupe : Bœuf et orge</i> <i>Menu 1 : Bœuf aux légumes</i> <i>Menu 2 : Filet sole</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 04 décembre 2025	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Ragoût poulet</i> <i>Menu 2 : Tourtière</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 09 décembre 2025	<i>Soupe : Crème poireaux</i> <i>Menu 1 : Pâté à la viande</i> <i>Menu 2 : Rôti porc</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 11 décembre 2025	<i>Soupe : Tomates et nouilles</i> <i>Menu 1 : Rôti bœuf sauce oignon</i> <i>Menu 2 : Rigatoni à la viande</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 16 décembre 2025	<i>Soupe : Crème champignons</i> <i>Menu 1 : Pain viande en croute</i> <i>Menu 2 : Spaghetti</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 18 décembre 2025	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Ragoût boulettes</i> <i>Menu 2 : Pot au feu de boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
<i>Mardi</i> 16 septembre 2025	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pâté saumon</i> <i>Menu 2 : Lasagne</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 18 septembre 2025	<i>Soupe : Orge et tomates</i> <i>Menu 1 : Bœuf aux légumes</i> <i>Menu 2 : Filet sole</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 23 septembre 2025	<i>Soupe : Crème champignons</i> <i>Menu 1 : Pain viande</i> <i>Menu 2 : Rigatoni aux légumes</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 25 septembre 2025	<i>Soupe : Bœuf et nouilles</i> <i>Menu 1 : Croquette de poulet</i> <i>Menu 2 : Filet porc sauce pommes</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 30 septembre 2025	<i>Soupe : Potage minestrone</i> <i>Menu 1 : Bœuf aux carottes</i> <i>Menu 2 : Côtelettes porc sauce diable</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 02 octobre 2025	<i>Soupe : Crème légumes</i> <i>Menu 1 : Poulet à l'orange</i> <i>Menu 2 : Cigare aux choux</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 07 octobre 2025	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Steak haché en casserole</i> <i>Menu 2 : Macaroni à la viande</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
<i>Jeudi</i> 09 octobre 2025	<i>Soupe : Crème poulet</i> <i>Menu 1 : Ragoût boulettes</i> <i>Menu 2 : Spaghetti sauce viande</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 14 octobre 2025	<i>Soupe : Alphabets et tomates</i> <i>Menu 1 : Rôti porc patates jaunes</i> <i>Menu 2 : Pâté chinois</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 16 octobre 2025	<i>Soupe : Bœuf et nouilles</i> <i>Menu 1 : Filet saumon</i> <i>Menu 2 : Pâté chalet</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 21 octobre 2025	<i>Soupe : Crème brocolis</i> <i>Menu 1 : Fricassée boeuf</i> <i>Menu 2 : Pâté mexicain</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 23 octobre 2025	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Bœuf stroganoff</i> <i>Menu 2 : Fettuccini bacon</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 28 octobre 2025	<i>Soupe : Tomates et nouilles</i> <i>Menu 1 : Steak haché sauce poivre</i> <i>Menu 2 : Jambon ananas</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 30 octobre 2025	<i>Soupe : Crème légumes</i> <i>Menu 1 : Lasagne</i> <i>Menu 2 : Bœuf carottes</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
<i>Mardi</i> 04 novembre 2025	<i>Soupe : Bœuf et nouilles</i> <i>Menu 1 : Riz poulet et eggroll</i> <i>Menu 2 : Filet porc à l'oriental</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 06 novembre 2025	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Poulet aux brocolis</i> <i>Menu 2 : Bœuf bourguignon</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 11 novembre 2025	<i>Soupe : Crème navet et érable</i> <i>Menu 1 : Bœuf au blé d'inde</i> <i>Menu 2 : Fusilis sauce rosée</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 13 novembre 2025	<i>Soupe : Tomates et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pâté au poulet</i> <i>Menu 2 : Macaroni chinois</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 18 novembre 2025	<i>Soupe : Bœuf et orge</i> <i>Menu 1 : Boulettes au riz</i> <i>Menu 2 : Poulet chasseur</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Jeudi</i> 20 novembre 2025	<i>Soupe : Noce à l'italienne</i> <i>Menu 1 : Fettuccini alfredo</i> <i>Menu 2 : Croquette saumon</i> <i>Dessert du jour</i>
<i>Mardi</i> 25 novembre 2025	<i>Soupe : Crème carottes</i> <i>Menu 1 : Filet porc a l'érable</i> <i>Menu 2 : Pâté saumon</i> <i>Dessert du jour</i>