



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 en mars et avril)

Centrale alimentaire (comptoir alimentaire ouvert 2 jours / semaine (mardis et jeudis)

Tél. 819-676-8951



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

Tél. 819-676-8951

MENUS 20 janvier au 18 juin 2026

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 mensuellement ou annuellement.

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 chèque ou le montant établi pour payer la saison ou le mois.

Avoir une attitude accueillante envers le bénévole;

Avoir une tenue vestimentaire appropriée lors de la livraison;

Prévenir la coordonnatrice de la Popote roulante 24 à 48 heures à l'avance lorsqu'il prévoit s'absenter au moment de la livraison ou pour un arrêt du service temporaire ou permanent.

Aucuns changements de dernière minute sera fait à moins d'une urgence.

Merci de votre compréhension!

Service de popote congelée Offert ici même!!!

Préparation et livraison de repas congelées à prix modique 1 journée aux 2 semaines en complément du service de popote roulante ou pour toutes personnes dans l'incapacité temporaire et permanente de se préparer des repas (personnes âgées, en convalescence, handicapées). Le service est disponible à l'année à l'exception des congés.

Vous devez choisir préalablement en fonction du menu établi .

Nous livrons vos menus à domicile.

DATE	MENUS
<i>Mardi 20 janvier 2026</i>	<i>Soupe : Poulet et nouilles Menu 1 : Macaroni à la viande Menu 2 : Pain viande sauce oignon Dessert du jour</i>
<i>Jeudi 22 janvier 2026</i>	<i>Soupe : Potage aux légumes Menu 1 : Fricassée poulet Menu 2 : Chop suey boeuf Dessert du jour</i>
<i>Mardi 27 janvier 2026</i>	<i>Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Côtelettes porc sauce pommes Menu 2 : Spaghetti Dessert du jour</i>
<i>Jeudi 29 janvier 2026</i>	<i>Soupe : Vermicelle et tomates Menu 1 : Cigare choux Menu 2 : Coq au vin Dessert du jour</i>
<i>Mardi 3 février 2026</i>	<i>Soupe : Alphabets et poulet Menu 1 : Rigatoni tomates et légumes Menu 2 : Boulettes choux Dessert du jour</i>
<i>Jeudi 5 février 2026</i>	<i>Soupe : Crème poireaux Menu 1 : Pâté chinois Menu 2 : Filet porc oignon Dessert du jour</i>
<i>Mardi 10 février 2026</i>	<i>Soupe : Nouilles et tomates Menu 1 : Pâté chalet Menu 2 : Quiche fromage et champignons Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
Jeudi 12 février 2026	<i>Soupe : Minestrone</i> <i>Menu 1 : Lasagne</i> <i>Menu 2 : Bœuf légumes</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 17 février 2026	<i>Soupe : Orge et tomates</i> <i>Menu 1 : Pâté mexicain</i> <i>Menu 2 : Rôti porc patates jaunes</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 19 février 2026	<i>Soupe : Crème navet et érable</i> <i>Menu 1 : Vol-au-vent poulet</i> <i>Menu 2 : Bœuf aux champignons</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 24 février 2026	<i>Soupe : Alphabets et boeuf</i> <i>Menu 1 : Fusilis gratiné</i> <i>Menu 2 : Eggroll sur riz</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 26 février 2026	<i>Soupe : Légumes</i> <i>Menu 1 : Fricadelle de jambon</i> <i>Menu 2 : Coudes au boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 3 mars 2026	<i>Soupe : Crème légumes</i> <i>Menu 1 : Bœuf en casserole</i> <i>Menu 2 : Cuisse BBQ</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 5 mars 2026	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pain viande en croûte</i> <i>Menu 2 : Spaghetti tomates et boulettes</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
Mardi 16 juin 2026	<i>Soupe : Bœuf et nouilles</i> <i>Menu 1 : Bœuf à l'oignon</i> <i>Menu 2 : Lasagne</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 18 juin 2026	<i>Soupe : Orge et boeuf</i> <i>Menu 1 : Vol-au-vent poulet</i> <i>Menu 2 : Saucisses sauce champignons</i> <i>Dessert du jour</i>



Les bénévoles

Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure;
 Dans un monde où l'argent impose sa culture;
 Les anges existent encore : ce sont les bénévoles.
 Ces gens qui, par souci du sort de leur prochain,
 prennent de leur temps pour tendre la main;
 Ces êtres généreux, qui s'oublient et se dévouent,
 Ne les cherchez pas loin. Ils sont parmi nous.

Étant fort discrets, ils ne demandent rien
 Ni merci, ni argent, ni aucun bien.
 Pourtant, ce qu'ils donnent n'a pas de prix.
 Rien ne peut l'acheter : c'est une partie de leur vie.

Et c'est bien grâce à eux si Noël, pour certains,
 demeure un jour de magie plutôt que de chagrin!
 De tout cœur, nous désirons vous remercier :

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
Jeudi 2 avril 2026	<i>Soupe : Pois</i> <i>Menu 1 : Rôti boeuf</i> <i>Menu 2 : Spaghetti</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 7 avril 2026	<i>Soupe : Alphabets et boeuf</i> <i>Menu 1 : Pain de poulet aux légumes</i> <i>Menu 2 : Steak haché en casserole</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 9 avril 2026	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pâté légumes et boeuf</i> <i>Menu 2 : Filet porc au poivre</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 14 avril 2026	<i>Soupe : Crème carottes</i> <i>Menu 1 : Boulettes au riz</i> <i>Menu 2 : Escalopes porc au parmesan</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 16 avril 2026	<i>Soupe : Orge et tomates</i> <i>Menu 1 : Pâté poulet</i> <i>Menu 2 : Riz boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 21 avril 2026	<i>Soupe : Coquilles et poulet</i> <i>Menu 1 : Bœuf au choux</i> <i>Menu 2 : Rigatonis sauce rosée</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 23 avril 2026	<i>Soupe : Nouilles et boeuf</i> <i>Menu 1 : Filet sole meunière</i> <i>Menu 2 : Pain viande</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
Mardi 28 avril 2026	<i>Soupe : Crème céleri</i> <i>Menu 1 : Pâté à la viande</i> <i>Menu 2 : Spaghetti</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 30 avril 2026	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Gratin poulet et pommes terre</i> <i>Menu 2 : Chop suey boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 5 mai 2026	<i>Soupe : Nouilles et tomates</i> <i>Menu 1 : Pavé saumon beurre</i> <i>Menu 2 : Bœuf aux légumes</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 7 mai 2026	<i>Soupe : Potage aux légumes</i> <i>Menu 1 : Boulettes sur riz</i> <i>Menu 2 : Lasagne aux légumes</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 12 mai 2026	<i>Soupe : Crème de patate douce</i> <i>Menu 1 : Rôti de boeuf</i> <i>Menu 2 : Riz au poulet</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 14 mai 2026	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pain de saumon</i> <i>Menu 2 : Fricassée de boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 19 mai 2026	<i>Soupe : Alphabets et tomates</i> <i>Menu 1 : Macaroni boeuf</i> <i>Menu 2 : Bœuf bourguignon</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
Jeudi 21 mai 2026	<i>Soupe : Nouilles et boeuf</i> <i>Menu 1 : Poulet aux brocolis</i> <i>Menu 2 : Roulé bœuf aux champignons</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 26 mai 2026	<i>Soupe : Orge et poulet</i> <i>Menu 1 : Pot-au-feu</i> <i>Menu 2 : Nouilles au boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 28 mai 2026	<i>Soupe : Alphabets et tomates</i> <i>Menu 1 : Pâté chinois</i> <i>Menu 2 : Cigares chou</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 2 juin 2026	<i>Soupe : Bœuf et nouilles</i> <i>Menu 1 : Rôti porc</i> <i>Menu 2 : Fettucini poulet</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 4 juin 2026	<i>Soupe : Crème de courge</i> <i>Menu 1 : Cuisse de poulet</i> <i>Menu 2 : Filet sole</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 9 juin 2026	<i>Soupe : Minestrone</i> <i>Menu 1 : Chili boeuf</i> <i>Menu 2 : Tourtière</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 11 juin 2026	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pâté saumon</i> <i>Menu 2 : Boulettes aux choux</i> <i>Dessert du jour</i>

POPOTE ROULANTE MAISON

DATE	MENUS
Mardi 10 mars 2026	<i>Soupe : Vermicelle et boeuf</i> <i>Menu 1 : Poulet à la king</i> <i>Menu 2 : Fricassée boeuf</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 12 mars 2026	<i>Soupe : Coquilles et tomates</i> <i>Menu 1 : Pâté mexicain</i> <i>Menu 2 : Fettuccini aux légumes</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 17 mars 2026	<i>Soupe : Crème champignons</i> <i>Menu 1 : Chili corn carn</i> <i>Menu 2 : Saumon sur riz</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 19 mars 2026	<i>Soupe : Poulet et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pain viande aux tomates</i> <i>Menu 2 : Côtelettes porc à l'oignon</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 24 mars 2026	<i>Soupe : Coquilles aux tomates</i> <i>Menu 1 : Jambon ananas</i> <i>Menu 2 : Ragoût boulettes</i> <i>Dessert du jour</i>
Jeudi 26 mars 2026	<i>Soupe : Bœuf et nouilles</i> <i>Menu 1 : Pâté boeuf</i> <i>Menu 2 : Lasagne</i> <i>Dessert du jour</i>
Mardi 31 mars 2026	<i>Soupe : Crème poulet</i> <i>Menu 1 : Pâté saumon</i> <i>Menu 2 : Bœuf aux carottes</i> <i>Dessert du jour</i>