



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 15 septembre au 17 décembre 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 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><br>26 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe poulet et nouilles</i><br><i>Menu 1 : Pain de viande en croûte</i><br><i>Menu 2 : Fricassée de poulet</i><br><i>Dessert du jour</i> |
| <i>Mardi</i><br>01 décembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe vermicelles et boeuf</i><br><i>Menu 1 : Vol-au-vent poulet</i><br><i>Menu 2 : Pâté au saumon</i><br><i>Dessert du jour</i>          |
| <i>Jeudi</i><br>03 décembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe nouilles et tomates</i><br><i>Menu 1 : Chili corn carne</i><br><i>Menu 2 : Lasagne</i><br><i>Dessert du jour</i>                    |
| <i>Mardi</i><br>08 décembre<br>2026 | <i>Soupe : Crème céleri</i><br><i>Menu 1 : Jambon moutarde et érable</i><br><i>Menu 2 : Pâté à la viande</i><br><i>Dessert du jour</i>               |
| <i>Jeudi</i><br>10 décembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe aux légumes</i><br><i>Menu 1 : Tourtière</i><br><i>Menu 2 : Macaroni à la viande</i><br><i>Dessert du jour</i>                      |
| <i>Mardi</i><br>15 décembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe aux pois</i><br><i>Menu 1 : Poulet à la king</i><br><i>Menu 2 : Bœuf aux carottes</i><br><i>Dessert du jour</i>                     |
| <i>Jeudi</i><br>17 décembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe poulet et nouilles</i><br><i>Menu 1 : Bœuf bourguignon</i><br><i>Menu 2 : Spaghetti</i><br><i>Dessert du jour</i>                   |

POPOTE ROULANTE MAISON

| DATE                                 | MENUS                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Mardi</i><br>15 septembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe poulet et nouilles</i><br><i>Menu 1 : Cigare chou</i><br><i>Menu 2 : Poulet à la king</i><br><i>Dessert du jour</i>                 |
| <i>Jeudi</i><br>17 septembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe chou et boeuf</i><br><i>Menu 1 : Pâté saumon</i><br><i>Menu 2 : Fettuccini légumes</i><br><i>Dessert du jour</i>                    |
| <i>Mardi</i><br>22 septembre<br>2026 | <i>Soupe : Crème betteraves</i><br><i>Menu 1 : Bœuf aux légumes</i><br><i>Menu 2 : Boulettes poulet au chou</i><br><i>Dessert du jour</i>            |
| <i>Jeudi</i><br>24 septembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe minestrone</i><br><i>Menu 1 : Pain viande sauce poivre</i><br><i>Menu 2 : Spaghetti sauce boulettes</i><br><i>Dessert du jour</i>   |
| <i>Mardi</i><br>29 septembre<br>2026 | <i>Soupe : Crème poulet</i><br><i>Menu 1 : Côtelettes porc sauce diable</i><br><i>Menu 2 : Galette saumon aux épinards</i><br><i>Dessert du jour</i> |
| <i>Jeudi</i><br>01 octobre<br>2026   | <i>Soupe : Soupe bœuf et nouilles</i><br><i>Menu 1 : Lanières poulet sur riz</i><br><i>Menu 2 : Assiette chinoise</i><br><i>Dessert du jour</i>      |
| <i>Mardi</i><br>06 octobre<br>2026   | <i>Soupe : Soupe aux légumes</i><br><i>Menu 1 : Hamburger steak</i><br><i>Menu 2 : Jambon ananas</i><br><i>Dessert du jour</i>                       |

POPOTE ROULANTE MAISON

| DATE                               | MENUS                                                                                                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Jeudi</i><br>08 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe coquilles et poulet</i><br><i>Menu 1 : Poulet au beurre</i><br><i>Menu 2 : Pâté à la viande</i><br><i>Dessert du jour</i>   |
| <i>Mardi</i><br>13 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe orge et tomates</i><br><i>Menu 1 : Bœuf à l'oignon</i><br><i>Menu 2 : Coudes au poulet</i><br><i>Dessert du jour</i>        |
| <i>Jeudi</i><br>15 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Crème asperge</i><br><i>Menu 1 : Rôti porc</i><br><i>Menu 2 : Pavé de saumon</i><br><i>Dessert du jour</i>                        |
| <i>Mardi</i><br>20 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe poulet et nouilles</i><br><i>Menu 1 : Fricassée de boeuf</i><br><i>Menu 2 : Assiette chinoise</i><br><i>Dessert du jour</i> |
| <i>Jeudi</i><br>22 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe bœuf et nouilles</i><br><i>Menu 1 : Chop suey au poulet</i><br><i>Menu 2 : Poulet parmentier</i><br><i>Dessert du jour</i>  |
| <i>Mardi</i><br>27 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Crème légumes</i><br><i>Menu 1 : Spaghetti sauce boulettes</i><br><i>Menu 2 : Pain de viande</i><br><i>Dessert du jour</i>        |
| <i>Jeudi</i><br>29 octobre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe minestrone</i><br><i>Menu 1 : Cigare chou</i><br><i>Menu 2 : Pâté poulet</i><br><i>Dessert du jour</i>                      |

POPOTE ROULANTE MAISON

| DATE                                | MENUS                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Mardi</i><br>03 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe noce à l'italienne</i><br><i>Menu 1 : Rigatoni aux légumes</i><br><i>Menu 2 : Bœuf aux choux</i><br><i>Dessert du jour</i>   |
| <i>Jeudi</i><br>05 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe coquilles et poulet</i><br><i>Menu 1 : Rôti boeuf</i><br><i>Menu 2 : Filet sole</i><br><i>Dessert du jour</i>                |
| <i>Mardi</i><br>10 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe aux choux</i><br><i>Menu 1 : Côtelettes porc</i><br><i>Menu 2 : Ragoût boulettes</i><br><i>Dessert du jour</i>               |
| <i>Jeudi</i><br>12 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe alphabets et poulet</i><br><i>Menu 1 : Hamburger steak</i><br><i>Menu 2 : Macaroni aux tomates</i><br><i>Dessert du jour</i> |
| <i>Mardi</i><br>17 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Crème de carottes</i><br><i>Menu 1 : Pain de poulet</i><br><i>Menu 2 : Croquette de jambon</i><br><i>Dessert du jour</i>           |
| <i>Jeudi</i><br>19 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Soupe coquilles et boeuf</i><br><i>Menu 1 : Bœuf aux légumes</i><br><i>Menu 2 : Riz au poulet</i><br><i>Dessert du jour</i>        |
| <i>Mardi</i><br>24 novembre<br>2026 | <i>Soupe : Crème asperge</i><br><i>Menu 1 : Boulettes au riz</i><br><i>Menu 2 : Pâté chinois</i><br><i>Dessert du jour</i>                    |