



Popote roulante maison du CABHSM

Menus du 23 janvier au 13 juin 2024

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.

1120, des Érables
La Tuque (Québec)
G9X 4L5

Tél. 819-676-8951

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 complets, au coût de 6,00\$, sont maintenant 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

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, 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 si il y a lieu, le montant à payer ou le chèque;

Avoir une attitude accueillante envers le bénévole;

Avoir une tenue vestimentaire appropriée lors de la livraison;

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

(Les annulations dernière minute ne seront pas acceptées.)

DATE	MENUS
Mardi 23 janvier 2024	Soupe : Légume Menu 1 : Lasagne Menu 2 : Poulet au beurre
Jeudi 25 janvier 2024	Soupe : Tomate et nouille Menu 1 : Pâté saumon sauce oeuf Menu 2 : Bœuf au chou
Mardi 30 janvier 2024	Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Boulette veau sauce aux pêches Menu 2 : Filet sole
Jeudi 1 février 2024	Soupe : Minestrone Menu 1 : Filet porc sauce tomate Menu 2 : Steak haché en sauce
Mardi 6 février 2024	Soupe : Chou Menu 1 : Pain viande Menu 2 : Parmentier poulet et brocoli
Jeudi 8 février 2024	Soupe : Poulet et riz Menu 1 : Saucisse sauce oignon Menu 2 : Chili doux
Mardi 13 février 2024	Soupe : Crème légume Menu 1 : Saumon au four Menu 2 : Fricassée poulet
Jeudi 15 février 2024	Soupe : Pois Menu 1 : Ragout boulette Menu 2 : Saucisse italienne
Mardi 20 février 2024	Soupe : Légume Menu 1 : Roulé viande et légume Menu 2 : Spaghetti
Jeudi 22 février 2024	Soupe : Poulet et nouille Menu 1 : Bœuf carotte Menu 2 : Filet sole sur riz
Mardi 27 février 2023	Soupe : Chou Menu 1 : Pâté chinois Menu 2 : Jambon ananas
Jeudi 29 février 2024	Soupe : Minestrone Menu 1 : Saumon en sauce Menu 2 : Poulet du bon gueuleton

Le dessert est compris dans le menu.

DATE	MENUS
Mardi 5 mars 2024	Soupe : Tomate et céleri Menu 1 : Côtelette porc Menu 2 : Mini-Quiche légume
Jeudi 7 mars 2024	Soupe : Poisson Menu 1 : Fricassée poulet Menu 2 : Pâté chalet
Mardi 12 mars 2024	Soupe : Légume Menu 1 : Steak haché en sauce Menu 2 : Saucisse sauce oignon
Jeudi 14 mars 2024	Soupe : Pois Menu 1 : Poulet au beurre Menu 2 : Saumon au four
Mardi 19 mars 2024	Soupe : Chou Menu 1 : Foie veau sauce oignon Menu 2 : Bœuf au chou
Jeudi 21 mars 2024	Soupe : Minestrone Menu 1 : Pâté saumon sauce oeuf Menu 2 : Poulet stroganoff
Mardi 26 mars 2024	Soupe : Saucisse Menu 1 : Porc en sauce Menu 2 : Pâté chinois
Jeudi 28 mars 2024	Soupe : Poulet et riz Menu 1 : Casserole poisson et légume Menu 2 : Sauté de poulet
Mardi 2 avril 2024	Soupe : Coquille et légume Menu 1 : Lasagne Menu 2 : Bœuf en sauce
Jeudi 4 avril 2024	Soupe : Tomate et nouille Menu 1 : Poulet aigre-doux Menu 2 : Roulé viande et légume
Mardi 9 avril 2024	Soupe : Légume Menu 1 : Saumon en sauce Menu 2 : Boulette porc-épic
Jeudi 11 avril 2024	Soupe : Crème tomate Menu 1 : Macaroni chinois Menu 2 : Cigare chou

Le dessert est compris dans le menu.

DATE	MENUS
Mardi 16 avril 2024	Soupe : Minestrone Menu 1 : Pâté patate Menu 2 : Pennes sauce rosée saucisse
Jeudi 18 avril 2024	Soupe : Pois Menu 1 : Pain viande Menu 2 : Mini-Quiche légume
Mardi 23 avril 2024	Soupe : Boeuf et orge Menu 1 : Mijoté chou a la viande Menu 2 : Fricassée poulet
Jeudi 25 avril 2024	Soupe : Crème légume Menu 1 : Jambon erable Menu 2 : Filet sole
Mardi 30 avril 2024	Soupe : Poulet et nouille Menu 1 : Saucisse sauce oignon Menu 2 : Chop suey poulet
Jeudi 2 mai 2024	Soupe : Légume Menu 1 : Stew bœuf et tomate Menu 2 : Spaghettini crevette
Mardi 7 mai 2024	Soupe : Chou Menu 1 : Saumon en sauce Menu 2 : Boulette veau sauce pêche
Jeudi 9 mai 2024	Soupe : Poireau, patate et bacon Menu 1 : Pâté chalet Menu 2 : Poêlée poulet et brocoli
Mardi 14 mai 2024	Soupe : Tomate et nouille Menu 1 : Nouille œuf et saucisse gratiné Menu 2 : Filet porc sauce tomate
Jeudi 16 mai 2024	Soupe : Minestrone Menu 1 : Chili doux Menu 2 : Poulet au beurre
Mardi 21 mai 2024	Soupe : Chou-fleur et mais Menu 1 : Bœuf bourguignon Menu 2 : Cigare chou
Jeudi 23 mai 2024	Soupe : Légume Menu 1 : Pâté chinois Menu 2 : Foie veau sauce oignon

Le dessert est compris dans le menu.

DATE	MENUS
Mardi 28 mai 2024	Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Croquette jambon Menu 2 : Roulé viande et légume
Jeudi 30 mai 2024	Soupe : Pois Menu 1 : Filet sole Menu 2 : Pain viande
Mardi 4 juin 2024	Soupe : Crème tomate Menu 1 : Pâté saumon sauce oeuf Menu 2 : Pennes sauce rosée saucisse
Jeudi 6 juin 2024	Soupe : Poulet et riz Menu 1 : Bœuf carotte Menu 2 : Poulet en sauce
Mardi 11 juin 2024	Soupe : Minestrone Menu 1 : Spaghetti Menu 2 : Mini-Quiche légume
Jeudi 13 juin 2024	Soupe : Chou Menu 1 : Fricassée poulet Menu 2 : Pâté chinois

Joyeuses Fêtes ! Nous serons de retour en janvier.



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 la fin février à la mi-avril);

Centrale alimentaire (comptoir alimentaire où sont distribuées des denrées deux fois par mois);

Pour informations : 819-676-8951