



# Popote roulante maison du CABHSM

## Menus du 21 janvier au 12 juin 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.

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

**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.)

<b>DATE</b>	<b>MENUS</b>
Mardi 21 janvier 2025	Soupe : Tomate et nouille Menu 1 : Pain viande Menu 2 : Saucisse sauce oignon
Jeudi 23 janvier 2025	Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Porc en sauce Menu 2 : Pâté saumon
Mardi 28 janvier 2025	Soupe : Légume Menu 1 : Boulette viande sauce pêche Menu 2 : Quiche légume
Jeudi 30 janvier 2025	Soupe : Crème carotte Menu 1 : Poulet du bon gueuleton Menu 2 : Pâté chinois
Mardi 4 février 2025	Soupe : Minestrone Menu 1 : Ragout boulette Menu 2 : Croquette saumon
Jeudi 6 février 2025	Soupe : Poulet et riz Menu 1 : Pâté chalet Menu 2 : Macaroni viande
Mardi 11 février 2025	Soupe : Crème tomate Menu 1 : Stew bœuf et légume Menu 2 : Nouille chinoise
Jeudi 13 février 2025	Soupe : Chou Menu 1 : Bœuf bourguignon Menu 2 : Filet sole
Mardi 18 février 2025	Soupe : Légume Menu 1 : Lasagne Menu 2 : Steak haché en sauce
Jeudi 20 février 2025	Soupe : Minestrone Menu 1 : Pain viande Menu 2 : Fricassée poulet
Mardi 25 février 2025	Soupe : Tomate et riz Menu 1 : Bœuf au chou Menu 2 : Saucisse
Jeudi 27 février 2025	Soupe : Crème légume Menu 1 : Jambon ananas Menu 2 : Poulet au beurre

<b>DATE</b>	<b>MENUS</b>
Mardi 4 mars 2025	Soupe : Poulet et nouille Menu 1 : Filet porc pomme Menu 2 : Pâté chinois
Jeudi 6 mars 2025	Soupe : Pois Menu 1 : Bœuf carotte Menu 2 : Spaghetti
Mardi 11 mars 2025	Soupe : Crème champignon Menu 1 : Casserole poulet crémeux Menu 2 : Saumon au four
Jeudi 13 mars 2025	Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Lasagne Menu 2 : Pain viande
Mardi 18 mars 2025	Soupe : Tomate et nouille Menu 1 : Pâté chalet Menu 2 : Filet sole
Jeudi 20 mars 2025	Soupe : Légume Menu 1 : Porc en sauce Menu 2 : Stew bœuf et tomate
Mardi 25 mars 2025	Soupe : Velouté carotte et poire Menu 1 : Fricassée poulet Menu 2 : Ragout boulette
Jeudi 27 mars 2025	Soupe : Chou Menu 1 : Steak haché en sauce Menu 2 : Nouille chinoise porc
Mardi 1 avril 2025	Soupe : Potage chou-fleur et maïs Menu 1 : Sauté chou et bœuf haché Menu 2 : Pâté a la viande
Jeudi 3 avril 2025	Soupe : Poulet et riz Menu 1 : Poulet chasseur Menu 2 : Boulette sauce pêche
Mardi 8 avril 2025	Soupe : Crème tomate Menu 1 : Bœuf a l'oignon Menu 2 : Casserole poisson et légume
Jeudi 10 avril 2025	Soupe : Pois Menu 1 : Saucisse sauce oignon Menu 2 : Roulé viande et légume

<b>DATE</b>	<b>MENUS</b>
Mardi 15 avril 2025	Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Boulette chinoise Menu 2 : Cube porc et tomate
Jeudi 17 avril 2025	Soupe : Minestrone Menu 1 : Riz frit poulet Menu 2 : Macaroni viande
Mardi 22 avril 2025	Soupe : Tomate et riz Menu 1 : Bœuf stroganoff Menu 2 : Saumon en sauce
Jeudi 24 avril 2025	Soupe : Poulet et nouille Menu 1 : Hachi parmentier Menu 2 : Ragout poulet
Mardi 29 avril 2025	Soupe : Crème navet Menu 1 : Cigare chou Menu 2 : Pâté saumon
Jeudi 1 mai 2025	Soupe : Légume Menu 1 : Fricassée boeuf Menu 2 : Sole et légume
Mardi 6 mai 2025	Soupe : Crème champignon Menu 1 : Filet saumon Menu 2 : Poitrine poulet miel et moutarde
Jeudi 8 mai 2025	Soupe : Tomate et riz Menu 1 : Pain viande Menu 2 : Rôti porc patate jaune
Mardi 13 mai 2025	Soupe : Won-Ton Menu 1 : Nouille chinoise Menu 2 : Quiche légume
Jeudi 15 mai 2025	Soupe : Crème poulet Menu 1 : Bœuf a l'oignon Menu 2 : Pâté chalet
Mardi 20 mai 2025	Soupe : Minestrone Menu 1 : Poulet crémeux a l'ail Menu 2 : Boulette bœuf sauce tomate
Jeudi 22 mai 2025	Soupe : Pois Menu 1 : Pâté saumon Menu 2 : Bœuf bourguignon

<b>DATE</b>	<b>MENUS</b>
Mardi 27 mai 2025	Soupe : Chou Menu 1 : Filet sole Menu 2 : Lasagne
Jeudi 29 mai 2025	Soupe : Crème légume Menu 1 : Steak haché en sauce Menu 2 : Jambon érable
Mardi 3 juin 2025	Soupe : Tomate et riz Menu 1 : Ragout poulet Menu 2 : Pain viande
Jeudi 5 juin 2025	Soupe : Poulet et nouille Menu 1 : Mijoté chou a la viande Menu 2 : Saumon au four
Mardi 10 juin 2025	Soupe : Bœuf et orge Menu 1 : Poêlée poulet et brocoli Menu 2 : Spaghetti
Jeudi 12 juin 2025	Soupe : Crème carotte Menu 1 : Bouilli légume Menu 2 : Chili doux

**Passez un bel été!!!**



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**