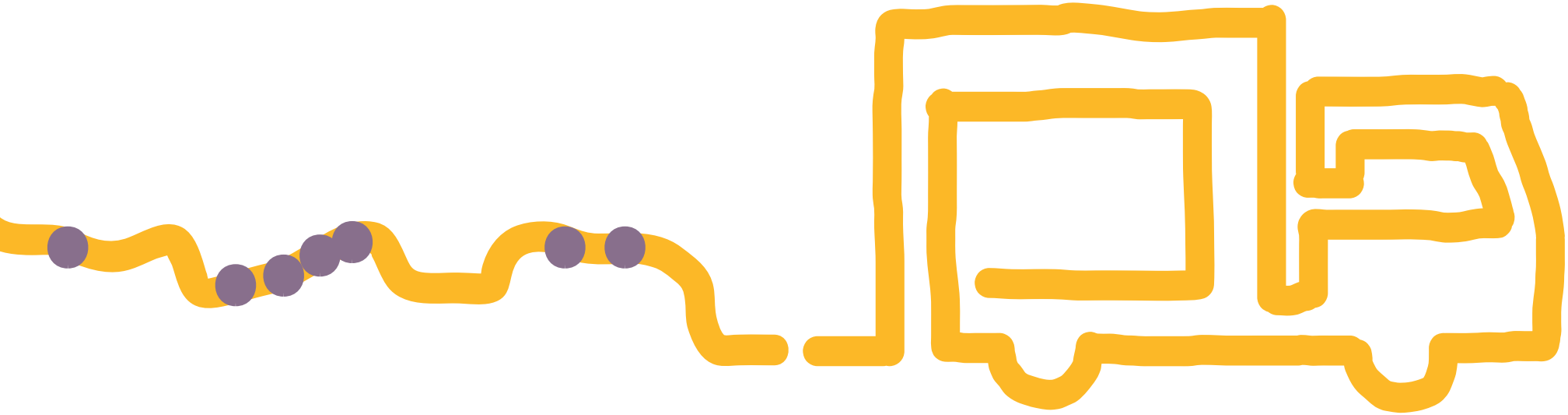
De notre cuisine à votre table...



2203

Popotes Montréal

Une pincée d'humanité

MISSION

DÉVELOPPER DE
SOLUTIONS DURABLES
POUR FAVORISER
LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
DES PERSONNES EN PERTE
D'AUTONOMIE
DANS DIFFÉRENTS
SECTEURS DE L'ÎLE
DE MONTRÉAL.

OBJECTIFS

IL EST ESSENTIEL QUE
L'AIDE ALIMENTAIRE
APPORTÉE PARTICIPE
À L'AMÉLIORATION
DE LA QUALITÉ
NUTRITIONNELLE DES
REPAS ET À LA SANTÉ
DES USAGERS.
IL EST PRIMORDIAL
DE S'ASSURER QUE
L'ALIMENTATION DISTRIBUÉE
SOIT CONFORME À DES
STANDARDS DE QUALITÉ
ET RÉPONDE AUX BESOINS
EXPRIMÉS PAR LES PERSONNES
DESSERVIES.

NOS VALEURS

RESPECT

DANS L'ACCUEIL
ET L'ÉCOUTE
DES PERSONNES
QUE NOUS AIDONS.

ENGAGEMENT

PROFOND POUR L'ÉQUITÉ
ET LA CONVICTION
DE POUVOIR FAIRE
LA DIFFÉRENCE

RIGUEUR

DANS L'ACTION

RESPECT DANS L'ACCUEIL ET L'ÉCOUTE

Notre équipe est appuyée au quotidien par des bénévoles, tous animés et déterminés à poser des gestes tangibles pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes desservies.

Notre rôle au quotidien, dispenser de plus en plus de services à domicile et dans la communauté

TOUJOURS LÀ POUR VOUS

Vous trouverez dans ce document toutes les informations nécessaires pour votre service de popote roulante.

Nos menus mensuels variés ont été concoctés pour répondre à vos goûts et favoriser une saine alimentation. Ils présentent des nouveautés à chaque mois. Évidemment, les repas les plus populaires sont offerts de façon régulière.

Nous nous efforçons de vous offrir VARIÉTÉ et QUALITÉ. Tous les repas sont à faible teneur en sel et en gras.

Nous tentons d'offrir des repas à base de poisson, d'oeuf, de boeuf et de poulet de façon hebdomadaire. Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.

Tous nos contenants : bol à soupe, assiette aluminium (sans le couvercle) vont au four micro-ondes.

Une gamme de plats congelés faits maison est aussi offerte. Pour commander, téléphonez 24 heures à l'avance et ils seront livrés en même temps que votre prochain repas.

Savoir quoi manger jour après jour tout en s'assurant d'avoir une bonne alimentation peut vite devenir un casse-tête. C'est pourquoi la préparation du menu annuel est un bon exercice pour garder le cap sur notre objectif, celui d'offrir des repas variés, équilibrés et renouvelés correspondant à vos besoins.

Afin de satisfaire la demande croissante de plusieurs d'entre vous, nous avons ajoutés plusieurs plats végétariens.

Et, pour ceux dont l'alimentation est plus de type semi-végétarienne, plusieurs nouveaux plats de poisson ont été ajoutés.

Nous espérons que ces nouvelles recettes végétariennes titilleront aussi les papilles des plus carnivores d'entre vous.

Bon appétit !

LIVRAISON
DU LUNDI AU VENDREDI ENTRE 10 H 30 ET 13 H

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT ?
FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE.
Annuler un repas dès que vous le savez ...
ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.
Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

Modalités de paiement :
Paiement mensuel seulement
Carte de crédit - Carte de débit-
Prélèvement préautorisé - Chèque

POPOTES MONTRÉAL | 1919, St-Jacques, Montréal, Québec, H3H 1H2 • Courriel : clients@popotesmontreal.org • Site : popotesmontreal.org

SERVICES OFFERTS

Des services appropriés permettent à un plus grand nombre de personnes de tous âges de demeurer chez-elles, de rentrer à la maison plus rapidement après un séjour à l'hôpital et de retarder ou même d'éviter une admission à l'hôpital ou dans un foyer de soins de longue durée. En aidant ces personnes à demeurer à leur domicile aussi longtemps que possible, on peut souvent maintenir ou améliorer leur qualité de vie.

Repas chauds

Recommandés pour les personnes devant porter une attention particulière à leur consommation de gras et de sel, nos repas maison sont parfaits pour la clientèle que nous desservons et qui désire s'alimenter sainement.

Repas congelés

Avoir des petits plats faits maison au congélo, ça peut toujours dépanner.

Savoureux, pratiques et économiques, les repas congelés représentent la solution par excellence pour les personnes souhaitant surveiller leur alimentation. Faibles en gras et en sel, ils ne contiennent ni additif, ni agent de conservation et conviennent autant à la cuisson au four conventionnel qu'au micro-ondes.

Repas en purée

Les repas Trepuree IQF de la compagnie Campbell's sont non disponibles pour l'instant. La compagnie Campbell's n'a pas donné de date de retour du produit. Des pourparlers avec la Coordination des services alimentaires du CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal ont été initiés récemment. Leur division des services alimentaires produit déjà des repas à texture modifiée pour leurs établissements. Une telle collaboration permettrait d'offrir des repas en purée de qualité répondant aux exigences alimentaires et préférences gustatives pour toute personne aux prises avec un problème de déglutition.

Produits temporairement non disponibles. Campbell's n'a pas donné de date de retour du produit.

LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE NOTRE CLIENTÈLE EST NOTRE PRIORITÉ

NOUS NOUS EFFORÇONS DE VOUS OFFRIR VARIÉTÉ ET QUALITÉ

janvier

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Bonne Année !	2 LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	3 Fettucini à la gigi	4 Pain de viande	5 Poisson nes herbes et citron	6 Rôti de porc orange et gingembre	7
8	9 Quiche lorraine	10 Boulettes de veau sauce champignons	11 Poulet chasseur	12 Pennine primavera	13 Pâté chinois	14
15	16 Ragoût marocain	17 Cuisse de poulet amandes et miel	18 Saucisses à la diable	19 Pâté mexicain	20 Picadillo à la dinde	21
22	23 Porc à la provençale	24 Poisson à la brésilenne	25 Spaghetti à la viande	26 Boeuf aigre-doux	27 Poulet à la bière	28
29	30 Farfale sauce ragù	31 Cari de poulet au lait de coco				

BON APPÉTIT

Des repas savoureux préparés pour vous avec des produits de qualité par notre cuisinière diplômée de l'ITHQ.

février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Hachis parmentier	2 Veau Marengo	3 Fusilli au thon	4
5	6 Mijoté de porc aux légumes	7 Roulé de boeuf aux épinards	8 Tarte salée aux légumes	9 Chili con carne	10 Casserole de boeuf au chou	11
12	13 Pâté chinois texan	14 **Saint-Valentin** Poulet italiano	15 Blanquette de poisson	16 Coquilles au jambon sauce rosée	17 Boeuf au cari	18
19	20 Macaroni chinois	21 Hachis de légumes au cari	22 Veau mijoté aux carottes	23 Jambon à la moutarde	24 Couscous au poulet	25
26	27 Pâté au saumon	28 Poulet des îles				

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

mars

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Quiche aux épinards	2 Rôti de porc à l'abricot	3 Ravioli jardinière	4
5	6 Roulé de boeuf aux épinards	7 Poisson à la provençale	8 Journée internationale des droits des femmes Saucisses et choucroute	9 Poulet à la dijonnaise	10 Chili végé aux patates douces	11 On avance l'heure!
12	13 Pâtes à la putanesca	14 Pain de jambon et pommes	15 Pâté chinois au poulet	16 Boulettes de dinde sauce aux pêches	17 Saint-Patrick Ragoût irlandais	18
19	20 Cari de boeuf haché et pommes de terre	21 Frittata aux légumes	22 Rôti de porc à l'érable	23 Poulet bourguignon	24 Manicotti napolitaine	25
26	27 Pâté à la viande	28 Navarin de veau aux légumes	29 Poulet alfredo	30 Pâtes feta, tomates et olives	31 Poisson ratatouille et pois chiches	

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

avril

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Boulettes de veau sauce aux champignons	4 Spaghetti sauce à la viande	5 Casserole de poulet aux abricots	6 Jambon à l'érable	7 Vendredi Saint ✝ LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	8
9 Pâques	10 Lundi de Pâques LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	11 Pâté au poulet	12 Ragoût marocain	13 Picadillo à la dinde	14 Poisson nes herbes et citron	15
16	17 Saucisses à la diable	18 Farfalle sauce Ragù	19 Cuisse de poulet amandes et miel	20 Boeuf aigre-doux	21 Quiche lorraine	22
23	24 Pâté mexicain	25 Poisson à la brésilienne	26 Poulet à la bière	27 Porc à la provençale	28 Pennine primavera	29
30						

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

mai

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Hachis parmentier	2 Veau marengo	3 Tarte salée aux légumes	4 Couscous au poulet	5 Pain de viande	6
7	8 Galette de veau parmesan	9 Pâté au saumon	10 Mijoté de porc aux légumes	11 Macaroni chinois	12 Casserole de boeuf au chou	13
14 Fêtes des Mères	15 Poulet italiano	16 Boeuf au cari	17 Blanquette de poisson	18 Salade repas pomme de terre et oeufs	19 Coquilles au jambon sauce rosée	20
21	22 Fête des patriotes LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	23 Chili con carne	24 Pâté chinois texan	25 Poulet des îles	26 Fusilli au thon	27
28	29 Porc à la créole	30 Hachis de légumes au cari	31 Veau mijoté aux carottes			

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

juin

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Quiche aux épinards	2 Cari de poulet au lait de coco	3
4	5 Ravioli jardinière	6 Boulettes de veau sauce à l'échalotes	7 Poisson à la provençale	8 Saucisses et choucroute	9 Chili végé aux patates douces	10
11	12 Roulé de boeuf aux épinards	13 Pâté chinois au poulet	14 Pâtes à la putanesca	15 Boulettes de dinde sauce aux pêches	16 Pain de jambon et pommes	17
18 Fêtes des Pères	19 Poulet à la dijonnaise	20 Manicotti napolitaine	21 Frittata aux légumes	22 Aigle n u beurre et citron	23 Cari de boeuf haché et pommes de terre	24 Fête nationale du Québec
25	26 Poulet bourguignon	27 Navarin de veau aux légumes	28 Pâtes feta, tomates et olives	29 Porc à la normande	30 Poisson ratatouille et pois chiches	

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

juillet

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1 Fête du Canada
2	3 Tajine de légumes	4 Salade de poulet et salsa de mais	5 Hamburger steak sauce à l'oignon	6 Saucisses et lentilles	7 Poulet sauce crémeuse aux poivrons	8
9	10 Boeuf stroganoff	11 Boulettes de porc asiatiques sauce au gingembre	12 Poulet cacciatore	13 Pennine aux légumes	14 Salade de quinoa, poulet, légumes grillés et pois chiches	15
16	17 Pain de viande	18 Boeuf aux carottes	19 Salade de fusilli tricolore	20 Quiche aux poireaux	21 Poisson cajun	22
23	24 Veau à la dijonnaise	25 Macaroni sauce à la viande	26 Poisson à la provençale	27 Boulettes de viande à l'italienne	28 Osso buco de porc	29
30	31 Casserole de poisson « one pot »					

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

août

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Chili verde au poulet	2 Boeuf aux tomates séchées	3 Pâté chinois porc et veau	4 Spaghetti sauce à la viande	5
6	7 Colombo de poulet	8 Blanquette de veau	9 Saucisses sauce à l'oignon	10 Curry de légumineuses	11 Boeuf marinière	12
13	14 Poisson au citron vert	15 Porc aigre-doux	16 Salade repas pommes de terre et oeufs	17 Boeuf braisé aux pruneaux	18 Poulet basquaise	19
20	21 Boulettes suédoises	22 Pâtes primavera	23 Poulet général Tao	24 Jambon à l'ananas	25 Pâté à la viande	26
27	28 Ragoût de porc aux champignons	29 Poulet parmentier	30 Couscous tunisien au poisson blanc	31 Tortellini sauce rosée		

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

septembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Boeuf bourguignon	2
3	4 Fête du Travail LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	5 Paëlla végé	6 Saucisses, pommes et pommes de terre	7 Saumon à l'aneth	8 Poulet marengo	9
10	11 Quiche jambon et asperges	12 Boulettes de veau sauce à l'échalotes	13 Boeuf au cari	14 Farfale sauce crémeuse aux crevettes	15 Riz à la mexicaine	16
17	18 Poulet aux pêches et gingembre	19 Rôti de porc aux poivrons, oignons et olives	20 Veau aux légumes racines	21 Pâté chinois végé	22 Poisson et ratatouille	23
24	25 Gratin de veau	26 Pennine sauce épinards et fromage	27 Casserole de poulet à la portugaise	28 Cari de poisson au lait de coco	29 Boeuf braisé à la citrouille	30

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

octobre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Osso buco de porc	3 Boulettes de poulet à la bière	4 Pennine aux légumes	5 Poulet cacciatore	6 Salade de quinoa, poulet, légumes grillés et pois chiches	7
8	9 Action de grâces LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	10 Poulet sauce crémeuse aux poivrons	11 Saucisses et lentilles	12 Hamburger steak sauce à l'oignon	13 Poisson à la provençale	14
15	16 Veau à la dijonnaise	17 Quiche aux poireaux	18 Salade de fusilli tricolore	19 Boeuf aux carottes	20 Tajine de porc et courge	21
22	23 Salade de poulet et salsa de mais	24 Macaroni sauce à la viande	25 Poisson cajun	26 Boeuf stroganoff	27 Boulettes de porc asiatiques sauce au gingembre	28
29	30 Casserole de poisson « one pot »	31 Halloween Chili verde au poulet				

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

novembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Macaroni chinois	2 Boeuf aux tomates séchées	3 Curry de légumineuses	4 On recule l'heure!
5	6 Pâté chinois porc et veau	7 Colombo de poulet	8 Blanquette de veau	9 Saucisses sauce à l'oignon	10 Spaghetti sauce à la viande	11 Jour du Souvenir
12	13 Poisson au citron vert	14 Boeuf marinière	15 Porc aigre-doux	16 Pâtes primavera	17 Boeuf braisé aux pruneaux	18
19	20 Poulet basquaise	21 Boulettes suédoises	22 Couscous tunisien au poisson blanc	23 Poulet général Tao	24 Jambon à l'ananas	25
26	27 Pâté à la viande	28 Ragoût de porc aux champignons	29 Roulé de boeuf aux épinards	30 Tortellini sauce rosée		

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

décembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Poulet parmentier	2
3	4 Pâte jardinière sauce rosée	5 Cuisse de poulet miel et moutarde	6 Boeuf bourguignon	7 Saucisses, pommes et pommes de terre	8 Quiche aux poireaux	9
10	11 Rôti de porc aux poivrons, oignons et olives	12 Cari de poisson au lait de coco	13 Poulet marengo	14 Veau aux légumes racines	15 Riz à la mexicaine	16
17	18 Jambon à l'érable	19 Tourtière du lac	20 Gratin de veau	21 Saumon à l'aneth	22 Repas tradionnel de Noël	23
24	25 Noël	26	27	28	29	30
31						

RELÂCHE, DE RETOUR LE 3 JANVIER

Toute l'équipe de Popotes Montréal vous souhaite ses meilleurs voeux pour un temps des fêtes heureux.

On se retrouve en 2024

Les plats maisons congelés un moyen peu coûteux, pratique et rapide de bien manger.
Faites-en provision pour la période des Fêtes. Appelez-nous pour les commander.

514 937-4798

Popotes Montréal une alimentation saine à coût modique

Directement de la cuisine centrale

La cuisine centrale c'est le coeur des opérations. Au fil des ans, elle a pris la relève de certaines popotes artisanales aujourd'hui fermées en raison du manque de relève.

Ne jamais transiger sur la qualité, offrir un choix sans cesse renouvelé, rester à l'écoute des besoins de notre clientèle, voilà notre modus operandi depuis les tous débuts de la cuisine centrale en 1998.

C'est toujours avec beaucoup de professionnalisme que l'on voit à l'élaboration du menu, à la préparation des repas et à la logistique du service.

Nos menus, établis sur un cycle de huit semaines, sont variés et équilibrés. Ils fournis-sent l'apport nécessaire en fibres, vitamines et minéraux.

La part des produits frais est assurée à hauteur de 55 %.

Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.

POUR LES PROCHES, LA POPOTE ROULANTE C'EST UNE PRÉSENCE RASSURANTE

Popotes Montréal

Cuisine pour vous!

- Cuisson à l'huile de canola uniquement (sans gras trans)
- Aucun gras trans dans les sous-produits.
- Aucune friture
- Sans additifs (conservateurs, arômes, stabilisants, texturants)
- Sans exhausteurs de goût (glutamate...)
- Sans colorants artificiels
- Faible teneur en gras
- Nos desserts sont composés de fruits, de produits laitiers (yogourt, pouding) ou de gâteau à faible teneur en sucre ajouté et en gras.

IMPORTANT POUR NOUS... ET POUR VOUS !

Popotes Montréal

Une pincée d'humanité

Opérée par

aprmm
Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

1919, St-Jacques
Montréal (Québec) H3J 1H2
514 937-4798

popotesmontreal.org