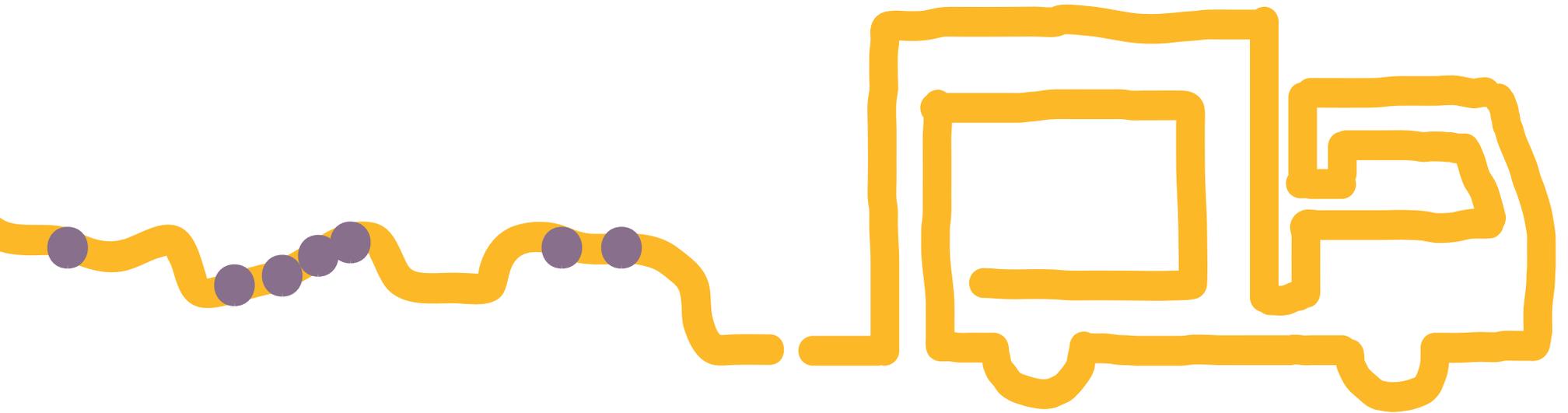


De notre cuisine à votre table...



22
04

Popotes Montréal

Une pincée d'humanité

MENU ANNUEL



PLANIFICATION ET PRODUCTION DU MENU ANNUEL

Octobre est toujours le mois où nous planifions notre menu cyclique. Depuis maintenant 7 ans que nous construisons nos menus sur une séquence de 8 à 12 semaines. Cela nous permet d'offrir plus de variété au fil des jours. Une fois la séquence terminée, le menu reprend du début et ainsi de suite. Un menu cyclique au gré des saisons est une bonne alternative de planification. Cela nous permet de pouvoir prendre des ententes avec certains fournisseurs, éviter le gaspillage de nourriture, avoir une meilleure gestion des achats, offrir une plus grande variété de repas et en bout de ligne faire des économies. Faire des économies nous permet de garder le prix du repas à un coût abordable pour notre clientèle.



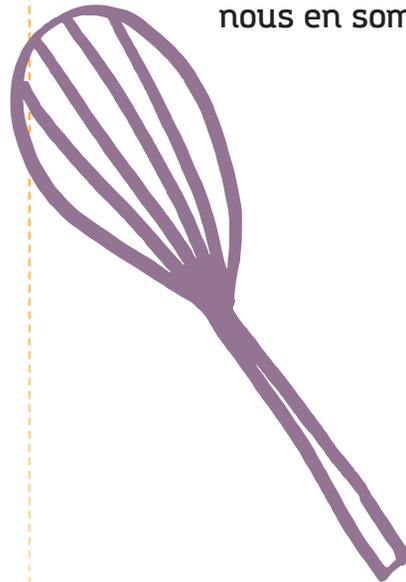
Collaboration spéciale de
Austin Kelly, chef cuisinier
et Co-fondateur de
Ye Olde Orchard.

Austin est bénévole à Popotes
Montréal depuis plus de 3 ans.

DU NOUVEAU CETTE ANNÉE

Laura Beulé, fondatrice du blogue
culinaire Dash of Honey, a bien voulu
partager avec nous sa recette
de boulettes de poulet à l'indienne,
simple et facile à reproduire!
Merci Laura.

Vous retrouverez
ces boulettes tout au long de l'année.
Pour votre plus grand plaisir
nous en sommes convaincus.



Pour en savoir plus sur Dash of Honey





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.

514 937-4798

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



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 congélateur, 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 de la compagnie Campbell's sont à nouveau disponibles. Portions contrôlées de protéines, de glucides, de légumes ou de fruits. Faciles à réchauffer et à inclure dans un menu régulier, ces plats sont une alternative pratique et sécuritaire. Pour connaître les produits disponibles et commander, **contactez-nous au 514 937-4798**. Les démarches avec la Coordination des services alimentaires du CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal sont toujours en cours pour l'approvisionnement de plats en purée. Dès que le tout sera opérationnel notre clientèle sera informée.



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 !  PAS DE LIVRAISON	2 PAS DE LIVRAISON	3 Boulettes de poulet à l'indienne Dash of Honey	4 Galette de veau parmesan	5 Poulet chasseur	6
7	8 Pâtes à la saucisse et épinards	9 Cari de pois chiche et légumes	10 Veau mijoté aux carottes	11 Casserole de poulet aux abricots	12 Filet de poisson et chimichuri	13
14	15 Pâté chinois	16 Dinde rôtie au jus	17 Jambon à l'ananas	18 Poisson à la brésilienne	19 Boeuf à la bière et champignons	20
21	22 Quiche aux poireaux	23 Pâtes pesto, fromage et brocoli	24 Paëlla	25 Boulettes de veau sauce tomate	26 Cari de poisson	27
28	29 Boeuf aigre-doux	30 Porc à la provençale	31 Poulet à la bière			

BON APPÉTIT

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



février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Tarte salée aux légumes	2 Veau marengo	3
4	5 Parmentier de saucisses et champignons	6 Blanquette de poisson et légumes	7 Chili con carne	8 Roulé de boeuf aux épinards	9 Couscous au poulet	10
11	12 Casserole de boeuf au chou	13 Mijoté de porc aux légumes	14 Saint-Valentin Boulettes de dinde sauce aux pêches	15 Pâtes feta, tomates et olives	16 Navarin de veau aux légumes	17
18	19 Macaroni chinois	20 Hachis de légumes au cari	21 Jambon à la moutarde	22 Pâté au saumon	23 Poulet des îles	24
25	26 Ragoût marocain	27 Spaghetti sauce bolognaise	28 Poisson ratatouille et pois chiches	29 Poulet bourguignon		

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 Rôti de porc à l'érable	2
3	4 Boeuf au cari	5 Poulet à la dijonnaise	6 Pâté à la viande	7 Boulettes style bourguignon	8 Journée internationale des droits des femmes Aiglefin fines herbes et citron 	9
10 On avance l'heure! 	11 Pâté mexicain	12 Pâtes aux zucchini et féta	13 Poulet alfredo	14 Parmentier de saumon	15 Ragoût irlandais	16
17 Saint-Patrick 	18 Farfalle sauce ragù	19 Saucisses à la diable	20 Poulet cacciatore	21 Boulettes de veau sauce champignons	22 Boeuf à la bière	23
24	25 Poulet au olives	26 Frittata aux légumes	27 Boeuf marinière	28 Gratin de jambon et légumes	29 Vendredi Saint  PAS DE LIVRAISON	30
31 Pâques 						

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 Lundi de Pâques  PAS DE LIVRAISON	2 Boulettes de poulet à l'indienne Dash of Honey	3 Tarte salée aux légumes	4 Poulet chasseur	5 Cari de pois chiche et légumes	6
7	8 Pain de viande	9 Veau mijoté aux carottes	10 Pâtes à la saucisse et épinards	11 Filet de poisson et chimichuri	12 Poulet des îles	13
14	15 Pâtes alfredo au bacon	16 Mijoté de porc aux légumes	17 Quiche épinards et feta	18 Boeuf à la bière et champignons	19 Poisson à la brésilienne	20
21	22 Cari de poulet au lait de coco	23 Pâté chinois	24 Rôti de porc orange et gingembre	25 Pâtes pesto, fromage et brocoli	26 Paëlla	27
28	29 Pâté au poulet	30 Pennine primavera				

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 Veau marengo	2 Blanquette de poisson et légumes	3 Roulé de boeuf aux épinards	4
5	6 Chili con carne	7 Parmentier de saucisses et champignons	8 Couscous au poulet	9 Casserole de boeuf au chou	10 Macaroni chinois	11
12 Fêtes des Mères 	13 Boulettes de veau sauce tomate	14 Hachis de légumes au cari	15 Jambon à la moutarde	16 Pâté au saumon	17 Poulet bourguignon	18
19	20 Fête des patriotes  PAS DE LIVRAISON	21 Navarin de veau aux légumes	22 Spaghetti sauce bolognaise	23 Poisson ratatouille et pois chiches	24 Galette de veau parmesan	25
26	27 Porc à la créole	28 Boulettes de dinde sauce aux pêches	29 Poulet basquaise	30 Frittata aux légumes	31 Saumon à l'aneth	

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
2	3 Porc à la provençale	4 Boeuf au cari	5 Poulet à la dijonnaise	6 Pâté à la viande	7 Boulettes style bourguignon	8
9	10 Aiglefin fines herbes et citron	11 Poulet alfredo	12 Pâté mexicain	13 Boeuf stroganoff	14 Pâtes zucchini et féta	15
16 Fêtes des Pères 	17 Poulet cacciatore	18 Saucisses à la diable	19 Boulettes de veau sauce champignons	20 Farfalle sauce ragù	21 Boeuf marinère	22
23	24 Fête nationale du Québec  PAS DE LIVRAISON	25 Parmentier de saumon	26 Salade de fusilli tricolore	27 Quiche jambon et asperges	28 Poulet à l'orange	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

juillet



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Fête du Canada  PAS DE LIVRAISON	2 Ragoût à la saucisse et courge	3 Boulettes de poulet à l'indienne Dash of Honey	4 Salade pommes de terre—salade de macaroni	5 Casserole de poisson « one pot »	6
7	8 Chili au poulet, et patates douces	9 Hamburger steak sauce à l'oignon	10 Casserole de riz au jambon, brocoli et champignons	11 Aiglefin citron et asperges	12 Salade de poulet et salsa de maïs	13
14	15 Osso buco de porc	16 Tajine de légumes	17 Mijoté de poulet aux champignons	18 Pâtes au saumon et épinards	19 Veau à la dijonnaise	20
21	22 Boeuf aux tomates séchées	23 Poulet sauce aux poivrons	24 Poisson cajun	25 Blanquette de veau	26 Boulettes de porc asiatiques	27
28	29 Tortellini sauce rosée	30 Porc à la normande	31 Poulet général Tao			

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



coût

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

4

5

Poulet marengo

6

Pâté chinois
porc et veau

7

Curry de
légumineuses

8

Salade repas pdt,
pommes et oeufs

9

Quiche aux poireaux

10

11

12

Rôti de porc poivrons,
oignons, olives

13

Pâté au poulet, cari
et patates douces

14

Boeuf bourguignon

15

Poisson à la
provençale

16

Spaghetti
sauce bolognaise

17

18

19

Boeuf au cari

20

Saucisses sauce
à l'oignon

21

Saumon à l'aneth

22

Pâtes à la
putanesca

23

Colombo de poulet

24

25

26

Riz à la mexicaine

27

Navarin de veau
aux légumes

28

Pennine au poulet,
petits pois et feta

29

Boeuf braisé aux
haricots blancs et
chou rouge

30

Poisson au
citron vert

31

**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	2 Fête du Travail  PAS DE LIVRAISON	3 Saucisses et choucroute	4 Salade pâtes aux tomates séchées et épinards	5 Ragoût marocain	6 Cari de poisson au lait de coco	7
8	9 Pâté à la viande	10 Boeuf braisé aux légumes	11 Quiche au jambon	12 Poulet sauce crémeuse aux champignons	13 Pâtes jardinière sauce rosée	14
15	16 Rôti de porc à l'abricot	17 Poulet marengo	18 Veau aux légumes racines	19 Aiglefin aux agrumes	20 Ragoût marocain	21
22	23 Gratin de veau	24 Pâté au saumon	25 Chili à l'indienne	26 Porc au miel et romarin	27 Tajine de poulet, dattes et citron	28
29	30 Pennine pesto et poulet					

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 Ragoût de saucisses et courge	2 Boulettes de poulet à l'indienne Dash of Honey	3 Casserole de poisson « one pot »	4 Parmentier de poulet et légumes	5
6	7 Poulet aux pêches et gingembre	8 Aiglefin citron et asperges	9 Osso buco	10 Hamburger steak sauce à l'oignon	11 Boeuf braisé à la citrouille	12
13	14  Action de grâce PAS DE LIVRAISON	15 Chili au poulet, et patates douces	16 Casserole de riz, jambon, brocoli et champignons	17 Veau à la dijonnaise	18 Jambon aux pommes	19
20	21 Mijoté de poulet aux champignons	22 Boeuf aux tomates séchées	23 Pâté au saumon et épinards	24 Porc à la normande	25 Blanquette de veau	26
27	28 Boulettes de porc asiatiques	29 Tortellini sauce rosée	30 Poisson cajun	31  Halloween Poulet général Tao		

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 Boeuf braisé aux pruneaux	2
3 On recule l'heure! 	4 Couscous tunisien au poisson	5 Poulet marengo	6 Pâté chinois porc et veau	7 Curry de légumineuses	8 Quiche aux poireaux	9
10	11 jour du Souvenir 	12 Pâté au poulet, cari et patates douces	13 Boeuf bourguignon	14 Spaghetti sauce bolognaise	15 Poisson à la provençale	16
17	18 Boeuf au cari	19 Saumon à l'aneth	20 Pâtes à la putanesca	21 Saucisses sauce à l'oignon	22 Colombo de poulet	23
24	25 Riz à la mexicaine	26 Navarin de veau aux légumes	27 Boeuf braisé aux haricots blancs et chou rouge	28 Poisson au citron vert	29 Pennine au poulet, petits pois et feta	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

décembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Porc au miel et romarin	3 Boeuf marinère	4 Quiche aux légumes	5 Veau aux légumes racines	6 Poulet parmentier	7
8	9 Boeuf bourignon	10 Poulet miel et moutarde	11 Rôti de porc l'abricot	12 Pâté à la viande	13 Pâtes jardinière sauce rosée	14
15	16 Jambon à l'érable	17 Poulet marengo	18 Saumon à l'aneth	19 Gratin de veau	20 Repas traditionnel de Noël	21
22	23	24	25 Noël 	26	27	28
RELÂCHE...						
29	30	31				
DE RETOUR LE 6 JANVIER						

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

On se retrouve en 2025

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.

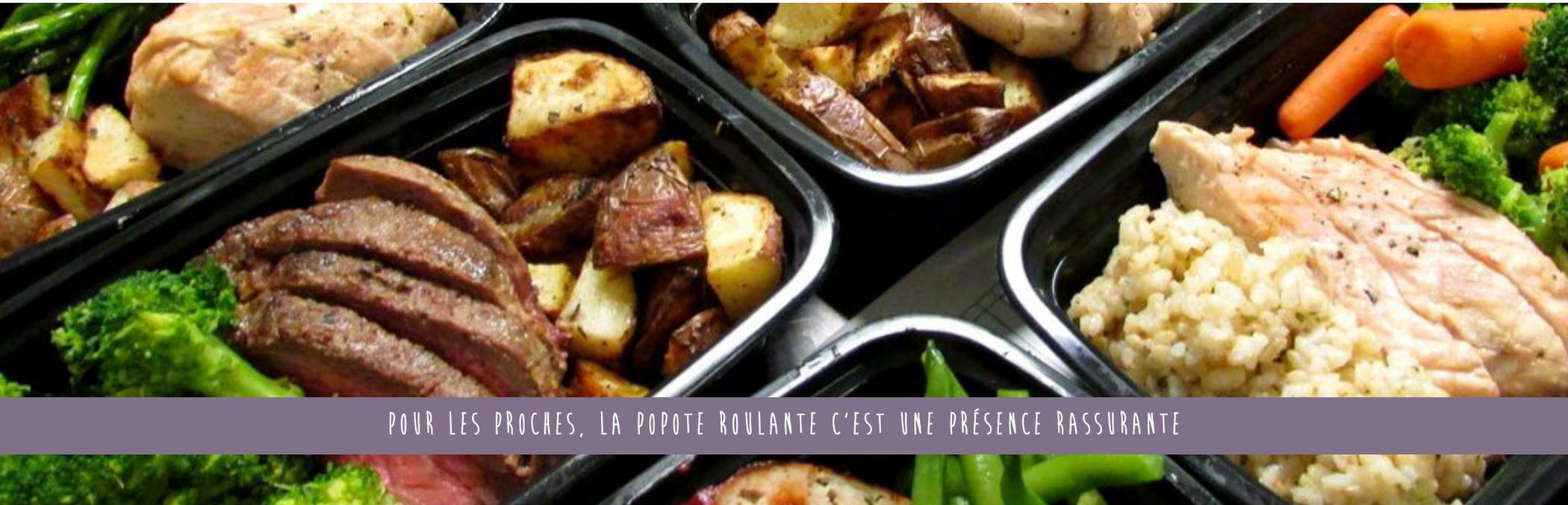
Ne jamais transiger sur la qualité, offrir un choix sans cesse renouvelé, rester à l'écoute des besoins de notre clientèle, voilà notre modus operandi depuis les tous débuts de la cuisine centrale en 1998.

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 fournissent 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

APPUYER
POPOTES
MONTRÉAL



**CHAQUE DON COMPTE, QU'IL SOIT PETIT,
GRAND, UNIQUE, MENSUEL, INDIVIDUEL,
TESTAMENTAIRE OU CORPORATIF,
CAR IL FAIT LA DIFFÉRENCE DANS
LA VIE D'UNE PERSONNE VULNÉRABLE.**

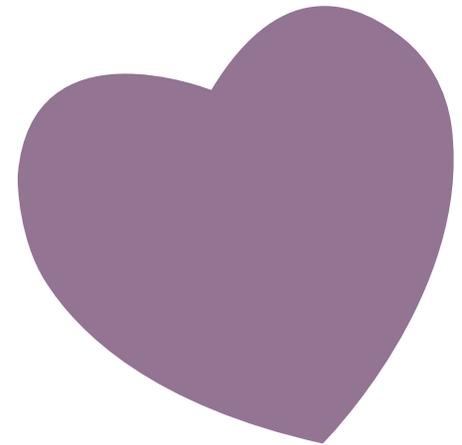
En nous soutenant financièrement, vous nous aidez à poursuivre notre mission, et à augmenter notre impact social dans la communauté en répondant aux besoins essentiels de sécurité alimentaire.

Popotes Montréal permet à des milliers de montréalais en perte d'autonomie de choisir de demeurer à leur domicile le plus longtemps possible chaque année. Pour nous, le soutien à domicile constitue la réponse aux problèmes actuels et la solution la plus économique aux besoins de demain afin d'assurer la santé, la sécurité et l'intégrité des aînés, des personnes en perte d'autonomie et de celles ayant des limitations fonctionnelles. Et on a besoin de VOUS pour le faire.

Un reçu fiscal sera remis pour tout don de 20\$ et plus

Numéro de bienfaisance : 130364003RR0001

Je donne



IMPORTANT POUR NOUS... ET POUR VOUS !

Popotes Montréal

Toujours là pour vous

Popotes Montréal

(LE NOM DE MARQUE DE L'ASSOCIATION DES POPOTES
ROULANTES DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN)

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

514 937-4798

popotesmontreal.org

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

