

22  
05

Popotes Montréal

De notre cuisine à votre table

# TOUJOURS LÀ POUR VOUS



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 de notre menu annuel est un exercice essentiel pour atteindre notre objectif : vous offrir des repas variés, équilibrés et adaptés à vos besoins.

Vous trouverez dans ce document toutes les informations nécessaires pour le service de popote roulante. Nos menus mensuels, conçus pour répondre à vos goûts et favoriser une alimentation équilibrée, vous offrent chaque mois des nouveautés, tout en maintenant les repas les plus populaires de façon régulière.

Nous nous efforçons d'offrir VARIÉTÉ et QUALITÉ. Tous les repas sont à faible teneur en sel et en gras. Chaque semaine, des plats à base de poisson, d'œuf, de bœuf et de poulet sont proposés, et une attention particulière est portée aux personnes avec des intolérances, allergies ou autres restrictions alimentaires.

Tous nos contenants – bol à soupe, assiette en aluminium (sans le couvercle) – sont compatibles avec le four micro-ondes.



**Une gamme de plats congelés faits maison est également disponible. Pour commander, veuillez téléphoner 24 heures à l'avance.**

**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 :**  
**Paielement mensuel seulement**  
**Carte de crédit - Carte de débit-**  
**Prélèvement préautorisé - Chèque**

# MENU DES CONGELÉS

## MODE DE CUISSON COOKING MODE

### PLATS INDIVIDUELS

#### MICRO-ONDES (1000W)

1. Soulever les coins de la pellicule
2. Cuire à puissance maximale 3 à 5 min. ou jusqu'à le tout soit chaud.

#### FOUR CONVENTIONNEL

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Retirer la pellicule, mettre sur une plaque à biscuits au centre du four
3. Cuire 45 min. ou jusqu'à le tout soit chaud. Laisser reposer 1 min.

### INDIVIDUAL DISHES

#### MICROWAVE (1000W)

1. Lift the plastic on one the corner and heat for 3 to 5 min. or until completely hot.

#### CONVENTIONAL OVEN

1. Preheat oven to 350°F, remove plastic film, place the dish on a baking tray and heat for 45 minutes or until completely hot.

Utiliser des barquettes bio-dégradables permet de réduire notre impact sur l'environnement.

Use the recyclable/compostable trays is the smart choice to reduce our environmental impact.



Il n'est pas nécessaire de les décongeler avant de les réchauffer nous vous conseillons de ne pas le faire afin de préserver la qualité et la saveur des aliments.

It is even advisable not to do so in order to preserve the quality and the flavor of foods.



## PÂTÉS PIES

Pâté au poulet CHICKEN PIE (255G)..... 3<sup>95</sup> \$

Pâté au saumon SALMON PIE (255G)..... 3<sup>95</sup> \$



## DESSERTS DESSERTS

Carré aux dattes DATES SQUARE..... 1<sup>85</sup> \$

Carré aux fruits FRUITS SQUARE..... 1<sup>85</sup> \$

Gâteau Brownie BROWNIE..... 1<sup>85</sup> \$

Gâteau aux carottes CARROTS CAKE..... 1<sup>85</sup> \$



## PLATS MAISON congelés

HOME MADE  
FROZEN MEALS

Cuisinés sans agent  
de conservation,  
sans arôme  
ni colorant artificiels

- PREPARED WITHOUT
- PRESERVATIVES
- ARTIFICIAL COLORS  
OR FLAVORS

Savoureux  
Économiques  
Pratiques

- TASTY
- THRIFTY
- PRATICAL

Commander en ligne / ORDER ON LINE  
[popotesmontreal.org](http://popotesmontreal.org)

Ou au téléphone / ORDER ON PHONE  
514 937-4798



DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 8 H À 16 H



Les prix et les produits des plats congelés  
sont sujets à changement sans préavis.

1919, ST-JACQUES, MONTRÉAL (QUÉBEC) H3J 1H2

## BOEUF, PORC OU VEAU BEEF, PORK OR VEAL

### Boeuf marinère MARINIÈRE BEEF (350G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boeuf, oignons, champignons, céleri, cassonade, crème de tomates, vinaigre, sauce Worcestershire servi avec pâtes et pois verts.  
*Beef, onions, mushrooms, celery, brown sugar, tomatoes cream, vinegar, Worcestershire, served with pasta and green peas.*

### Boulettes orientales CHINESE MEATBALLS (360G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boulettes de boeuf haché dans une sauce sucrée à l'ananas servies avec carottes au miel et riz. *Beef meatballs with pineapple sauce served with honey carrots and rice.*

### Chili con carne CHILI CON CARNE (390G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Bœuf haché, tomates broyées, haricots rouges, oignons, céleri, poivrons rouges et verts, carottes, ail, chili, coriandre, cumin, origan, jus de lime. Ground beef, crushed tomatoes, red beans, onions, celery, red and green peppers, carrots, garlic, chili, coriander, cumin, oregano, lime juice. Rice and coriander.

### Galettes de veau VEAL PATTIES (340G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Galettes de veau haché, sauce aux champignons servies avec riz et macédoine de légumes. *Veal patties in a mushrooms sauce served with rice and mixed vegetables.*

### Lasagne gratinée LASAGNA (390G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Lasagne sauce à la viande et fromage mozzarella. *Lasagna with meat sauce and mozzarella cheese.*

### Macaroni gratiné BAKED MACARONI (375G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Macaroni sauce à la viande et fromage mozzarella. *Macaroni with meat sauce and mozzarella cheese.*

### Pain de viande MEAT LOAF (390G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Tranche de boeuf haché cuit dans une sauce à la tomate servie avec purée de pommes de terre et macédoine. *Beef meat loaf cooked in tomato sauce, served with mashed potatoes and mixed vegetables.*

### Pâté chinois SHEPHERD'S PIE (440G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boeuf haché couvert de maïs en crème et en grains et d'une purée de pomme de terre. *Ground beef with cream corn and mashed potatoes.*

### Saucisses porc et boeuf PORK AND BEEF SAUSAGES (345G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Saucisses porc et boeuf sauce brune à l'échalote servies avec une purée de pommes de terre, carottes et pois verts. *Pork and beef sausages in a shallots brown sauce served with mashed potatoes, carrots and green peas.*

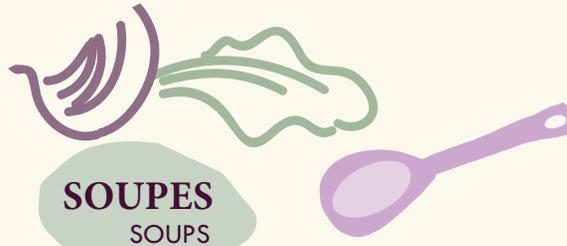
### Spaghettini à la viande

SPAGHETTINI WITH MEAT SAUCE (390G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Spaghettini sauce à la viande. *Spaghettini with meat sauce.*

### Steak de boeuf haché HAMBURGER STEAK (320G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Deux galettes de boeuf haché dans une sauce brune, accompagnées de purée de pommes de terre et de julienne de carottes. *Two beef patties in a brown sauce served with mashed potatoes and carrots.*



## SOUPES SOUPS

(230 ML) ..... 1<sup>80</sup> \$

Soupe aux légumes VEGETABLES SOUP

Soupe poulet et nouilles CHICKEN NOODLE SOUP



## VOLAILLE POULTRY

### Boulettes de dinde aux légumes

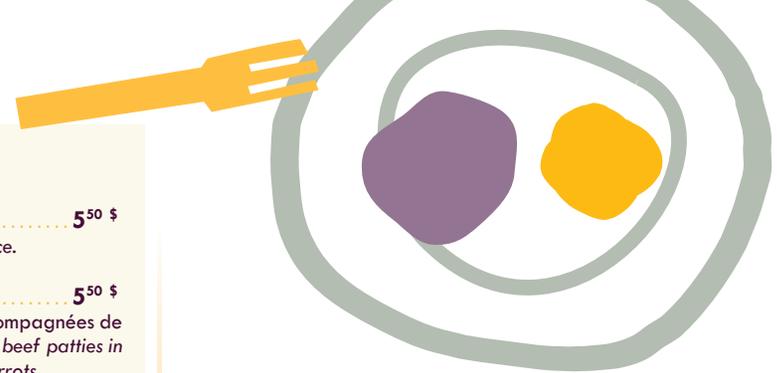
TURKEY MEATBALLS WITH VEGETABLES (375G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boulettes de dinde servies avec une béchamel aux légumes accompagnées de rotini. *Turkey meatballs served with pasta and mixed vegetables bechamel sauce.*

### Boulettes de poulet à l'indienne

INDIAN CHICKEN MEATBALLS (375G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Poulet / Dinde hachée, flocons d'avoine, oignons, poudre de lait, mayonnaise, garam masala, poudre d'ail, paprika. Riz, curcuma pois verts, menthe. *Chicken / Ground turkey, oatmeal, onions, milk powder, mayonnaise, garam masala, garlic powder, paprika. Rice, turmeric, green peas, mint.*



### Couscous au poulet CHICKEN COUSCOUS (350G) ..... 5<sup>50</sup> \$

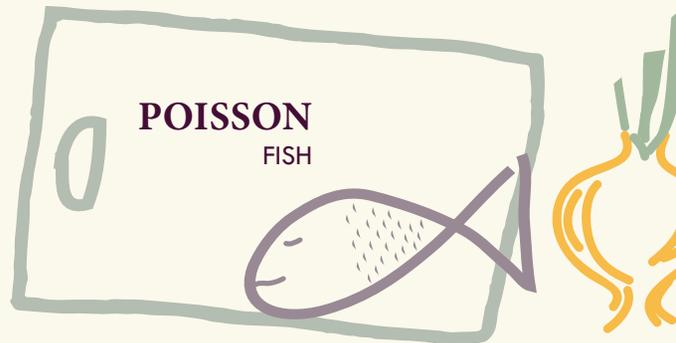
Cubes de poulet et légumes dans une sauce aromatisée à la tomate et cumin servis sur semoule de blé. *Chicken pieces and vegetables in a tomato and cumin sauce served on couscous.*

### Poulet cacciatore CHICKEN CACCIATORE (355G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Morceaux de poulet, tomates, olives, base de poulet, basilic, ail, poivre. Servi sur riz pilaf. *Chicken pieces, tomatoes, olives, chicken broth, basil, garlic, pepper. Served on pilaf rice.*

### Poulet à l'orange CHICKEN À L'ORANGE (355G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Morceaux de poulet, jus d'orange, bouillon de poulet, farine, paprika. Servi sur riz et macédoine de légumes de type mexicain. *Chicken pieces, orange juice, chicken broth, flour, paprika. Served on rice and mixed vegetables Mexican style.*



## POISSON FISH

### Filet de poisson FISH FILET (265G) ..... 5<sup>80</sup> \$

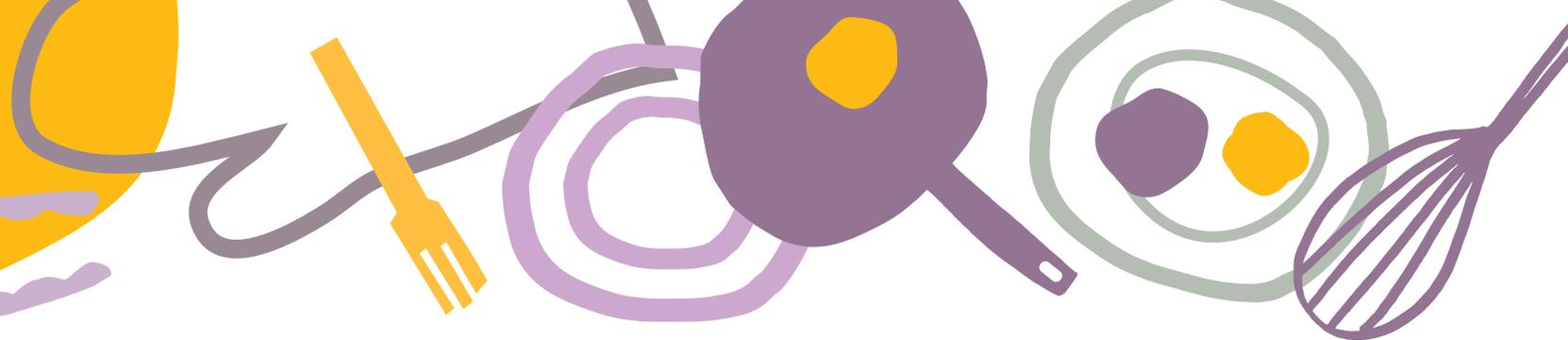
Filet d'aiglefin poché, beurre au citron, servi avec riz aux fines herbes et carottes. *Poached addock filet with lemon butter served with aromatics herbs and carrots.*

### Gratin de fruits de mer SEAFOOD CASSEROLE (380G) ..... 5<sup>80</sup> \$

Crevettes, pétoncles, goberge, palourdes ou jus de palourdes, oignons, carottes, béchamel, mozzarella, purée pommes de terre, macédoine de légumes. *Assorted sea food in a white sauce with mozzarella cheese served with mashed potatoes and mixed vegetables.*

Les prix et les produits des plats congelés  
sont sujets à changement sans préavis.

# SERVICES OFFERTS



Des services adéquats permettent à un plus grand nombre de personnes, tous âges confondus, de rester chez elles, de retourner à domicile plus rapidement après un séjour à l'hôpital et de retarder, voire d'éviter, une admission en établissement hospitalier ou en foyer de soins de longue durée. En accompagnant ces personnes pour qu'elles puissent demeurer à domicile le plus longtemps possible, nous contribuons souvent à maintenir, voire à améliorer, leur qualité de vie.

## Repas chauds

Idéals pour ceux et celles qui doivent surveiller leur consommation de gras et de sel, nos repas maison sont conçus pour offrir une alimentation saine et équilibrée. Parfaits pour notre clientèle soucieuse de bien manger sans compromettre le goût!



## Repas congelés

**Avoir des petits plats maison au congélateur, c'est toujours utile!**

Savoureux, pratiques et économiques, nos repas congelés sont la solution idéale pour ceux et celles qui souhaitent bien manger sans compromis. Faibles en gras et en sel, sans additifs ni agents de conservation, ils se prêtent aussi bien à la cuisson au four qu'au micro-ondes. Faites-vous plaisir en toute simplicité!



## Repas en purée

**Conçus par la compagnie Campbell pour les gens désirant conserver une belle qualité de vie**, les repas Trepuree allient goût et texture et sont faits avec des aliments de première qualité. Variété, ingrédients de qualité, adapté à tous. Chaque plat est préparé avec des ingrédients de première qualité, garantissant une expérience gustative à chaque fois et apportant le plaisir de manger un repas bien équilibré et plein de saveurs. Les repas en purée congelés Trepuree comprennent une portion complète de protéines, de légumes et de féculents. Emballés individuellement, vous n'avez qu'à réchauffer et servir.



**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
			<b>1</b> Bonne Année ! 🍷 PAS DE LIVRAISON	<b>2</b> PAS DE LIVRAISON	<b>3</b> PAS DE LIVRAISON	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> Boulettes de veau sauce tomate	<b>7</b> Poulet à la dijonnaise	<b>8</b> Parmentier de saucisses	<b>9</b> Filet de poisson à l'estragon	<b>10</b> Macaroni chinois	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b> Quiche aux poireaux	<b>14</b> Chili con carne	<b>15</b> Couscous au poulet	<b>16</b> Jambon à l'ananas	<b>17</b> Galette de veau parmesan	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> Ragoût marocain	<b>21</b> Blanquette de veau	<b>22</b> Pâtes pesto, fromage et brocoli	<b>23</b> Boulettes de poulet à l'indienne	<b>24</b> Veau marengo	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> Pâté mexicain	<b>28</b> Saumon à l'aneth	<b>29</b> Rôti de porc à l'érable	<b>30</b> Pâté chinois	<b>31</b> Boeuf aigre-doux	

**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**



# février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Poulet bourguignon	4 Jambon à la moutarde	5 Poulet des îles	6 Casserole de boeuf au chou	7 Filet de poisson au citron	8
9	10 Paëlla	11 Pâtes sauce crémeuse aux légumes	12 Poulet des îles	13 Hamburger steak	14 <b>Saint-Valentin</b> Boeuf à la bière et champignons	15
16	17 Boulettes de porc asiatiques	18 Dinde rôtie au jus	19 Bœuf bourguignon	20 Spaghetti sauce bolognaise	21 Parmentier de poulet et légumes	22
23	24 Boulettes de dinde sauce aux pêches	25 Poisson à la provençale	26 Quiche au brocoli	27 Casserole de poulet aux abricots	28 Pâtes à la saucisse et épinards	

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance

**514 937-4798**



*mars*

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Poulet chasseur	4 Galette de veau sauce champignons	5 Ragoût de porc aux légumes	6 Saumon sauce estragon	7 Raviolis au fromage sauce tomate	8 Journée internationale des droits des femmes 
9 On avance l'heure! 	10 Casserole de riz au jambon et légumes	11 Quiche aux épinards et feta	12 Poulet sauce aux champignons	13 Farfalle sauce ragù	14 Pâté à la viande	15
16	17 Saint-Patrick  Ragoût irlandais	18 Poulet basquaise	19 Boeuf au cari	20 Jambon à l'érable	21 Boulettes de poulet à l'indienne	22
23	24 Veau marengo	25 Poulet à l'orange	26 Poisson cajun	27 Pâtes primavera	28 Osso buco de porc	29
30	31 Saucisses à la diable					

**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
		<b>1</b> Boulettes de veau sauce tomate	<b>2</b> Poulet à la dijonnaise	<b>3</b> Filet de poisson à l'estragon	<b>4</b> Macaroni chinois	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> Quiche aux poireaux	<b>8</b> Parmentier de saucisses	<b>9</b> Chili con carne	<b>10</b> Couscous au poulet	<b>11</b> Pâtes pesto, fromage et brocoli	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> Galette de veau parmesan	<b>15</b> Ragoût marocain	<b>16</b> Blanquette de veau	<b>17</b> Jambon à l'ananas	<b>18</b> Vendredi Saint † <b>PAS DE LIVRAISON</b>	<b>19</b>
<b>20</b> Pâques 	<b>21</b> Lundi de Pâques  <b>PAS DE LIVRAISON</b>	<b>22</b> Pâté mexicain	<b>23</b> Saumon grillé à l'aneth	<b>24</b> Rôti de porc à l'érable	<b>25</b> Pâté chinois	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> Boeuf aigre-doux	<b>29</b> Poulet bourguignon	<b>30</b> Jambon à la moutarde			

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance

**514 937-4798**



mai

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

4

5

Filet de poisson  
au citron

6

Pâtes sauce  
crémeuse aux  
légumes

7

Poulet des îles

8

Paëlla

9

Hamburger steak

10

11 Fêtes  
des Mères



12

Boeuf à la bière  
et champignons

13

Boulettes de porc  
asiatiques

14

Spaghetti sauce  
bolognaise

15

Parmentier de  
poulet et légumes

16

Poisson à la  
provençale

17

18

19 Fête  
des patriotes



PAS DE LIVRAISON

20

Bœuf bourguignon

21

Parmentier  
de saumon

22

Pâtes à la saucisse  
et épinards

23

Vol-au-vent sur riz

24

25

26

Dinde rôtie au jus

27

Pain de viande

28

Pennine pesto  
et poulet

29

Quiche au brocoli

30

Salade repas

31

**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 Poulet chasseur	3 Galette de veau sauce champignons	4 Ragoût de porc aux légumes	5 Saumon sauce estragon	6 Raviolis au fromage sauce tomate	7
8	9 Casserole de riz au jambon et légumes	10 Quiche aux épinards et feta	11 Poulet sauce aux champignons	12 Farfalle sauce ragù	13 Pâté à la viande	14
15 <b>Fêtes des Pères</b> 	16 Poulet basquaise	17 Boeuf au cari	18 Osso buco de porc	19 Salade repas	20 Pâtes primavera	21
22	23 Escaloppe de poulet	24 <b>Fête nationale du Québec</b>  <b>PAS DE LIVRAISON</b>	25 Macaroni teriyaki	26 Poisson cajun	27 Saucisses à la diable	28
29	30 Boulettes de dinde sauce aux pêches					

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance

514 937-4798



# juillet

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

**1** Fête  
du Canada 

**PAS DE LIVRAISON**

**2**  
Casserole  
mexicaine au porc

**3**  
Pâté au poulet

**4**  
Pain de viande

**5**

**6**

**7**  
Chili au poulet et  
patates douces

**8**  
Poisson chimichuri

**9**  
Boeuf aux tomates  
séchées

**10**  
Pâtes à la  
puttanesca

**11**  
Mijoté de porc  
aux légumes

**12**

**13**

**14**  
Navarin de veau  
aux légumes

**15**  
Poulet sauce  
aux poivrons

**16**  
Pâtes au saumon  
et épinards

**17**  
Saucisses sauce  
à l'oignon

**18**  
Salade de poulet  
et salsa de maïs

**19**

**20**

**21**  
Boeuf braisé  
aux pruneaux

**22**  
Quiche légumes  
et jambon

**23**  
Pâté mexicain

**24**  
Colombo de poulet

**25**  
Macaroni à  
la viande

**26**

**27**

**28**  
Boulettes de veau  
style bourguignon

**29**  
Pâtes feta, tomates  
et olives

**30**  
Boeuf marengo

**31**  
Porc à la normande

**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 Casserole de poulet aux abricots	2
3	4 Casserole de haricots et saucisses	5 Poulet aux pêches et gingembre	6 Boeuf stroganoff	7 Pâté chinois porc et veau	8 Poisson ratatouille et pois chiches	9
10	11 Boulettes de poulet à l'indienne	12 Hamburger steak sauce à l'oignon	13 Salade repas	14 Rôti de porc à l'orange	15 Poulet cacciatore	16
17	18 Quiche asperges feta	19 Cari de poisson au lait de coco	20 Poulet à l'orange	21 Saucisses et choucroute	22 Pâté au poulet, cari et patates douces	23
24	25 Rôti de porc aux poivrons, oignons et olives	26 Boeuf braisé aux haricots blancs et chou rouge	27 Poisson à la brésilienne	28 Chili de poulet	29 Macaroni chinois	30
31						

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance

514 937-4798

# septembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>1</b> Fête du Travail  <b>PAS DE LIVRAISON</b>	<b>2</b> Poulet parmentier	<b>3</b> Aiglefin citron et asperges	<b>4</b> Mijoté de veau aux légumes racines	<b>5</b> Spaghetti sauce bolognaise	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> Porc au miel et romarin	<b>9</b> Chili à l'indienne	<b>10</b> Poulet marengo	<b>11</b> Pâtes sauce jardinière rosée	<b>12</b> Saumon à l'aneth	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> Bœuf braisé aux haricots blancs et chou rouge	<b>16</b> Poulet chasseur	<b>17</b> Pâté chinois	<b>18</b> Veau à la dijonnaise	<b>19</b> Porc à la provençale	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Poulet alfredo	<b>23</b> Boulettes de veau sauce champignons	<b>24</b> Tortellini au fromage sauce rosée	<b>25</b> Vol-au-vent sur riz	<b>26</b> Pâté à la viande	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> Pâtes sauce crémeuse aux légumes	<b>30</b> Boeuf aux tomates séchées				

**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 Casserole mexicaine au porc	2 Pâté au poulet	3 Pain de viande	4
5	6 Chili au poulet et patates douces	7 Poisson chimichuri	8 Boeuf marengo	9 Pâtes à la puttanesca	10 Mijoté de porc aux légumes	11
12	13 <b>Action de grâces</b>  <b>PAS DE LIVRAISON</b>	14 Poulet sauce aux poivrons	15 Pâtes au saumon et épinards	16 Saucisses sauce à l'oignon	17 Pâté chinois	18
19	20 Boeuf braisé aux pruneaux	21 Quiche légumes et jambon	22 Pâté mexicain	23 Colombo de poulet	24 Macaroni à la viande	25
26	27 Boulettes de veau style bourguignon	28 Pâtes feta, tomates et olives	29 Boeuf aux tomates séchées	30 Porc à la normande	31 <b>Halloween</b>  Poulet Alfredo	

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance

**514 937-4798**

# novembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2 <b>On recule l'heure!</b> 	3 Casserole de poulet aux abricots	4 Boeuf stroganoff	5 Poisson ratatouille et pois chiches	6 Rôti de porc à l'orange	7 Boulettes de poulet à l'indienne	8
9	10 Quiche asperges et feta	11 <b>Jour du Souvenir</b> 	12 Saucisses et choucroute	13 Cari de poisson au lait de coco	14 Pâté chinois porc et veau	15
16	17 Poisson à la brésilienne	18 Rôti de porc aux poivrons, oignons et olives	19 Macaroni chinois	20 Poulet à l'orange	21 Hamburger steak sauce à l'oignon	22
23	24 Pâté au poulet, cari et patates douces	25 Casserole de haricots et saucisses	26 Pâtes sauce crémeuse aux légumes	27 Pâté chinois	28 Chili de poulet	29
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 Boeuf marinière	2 Poulet parmentier	3 Aiglefin citron et asperges	4 Mijoté de veau aux légumes racines	5 Spaghetti sauce bolognaise	6
7	8 Poulet chasseur	9 Tortellini au fromage sauce rosée	10 Veau à la dijonnaise	11 Pâté à la viande	12 Pâté chinois	13
14	15 Poulet marengo	16 Porc à la provençale	17 Saumon à l'aneth	18 Boulettes de veau sauce champignons	19 Bœuf braisé aux légumes	20
21	22 Porc au miel et romarin	23 Dinde au jus	24	25 Noël 🌲	26	27
			<b>RELÂCHE...</b>			
28	29	30	31			
<b>DE RETOUR LE 5 JANVIER 2026</b>						

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

*On se retrouve en 2026*

Nos plats maison congelés sont une solution pratique, économique et rapide pour bien manger tout en vous simplifiant la vie! Profitez de la période des fêtes pour faire le plein et savourer des repas de qualité sans tracas. Contactez-nous pour passer votre commande.

**514 937-4798**

# Popotes Montréal **une alimentation saine à coût modique**

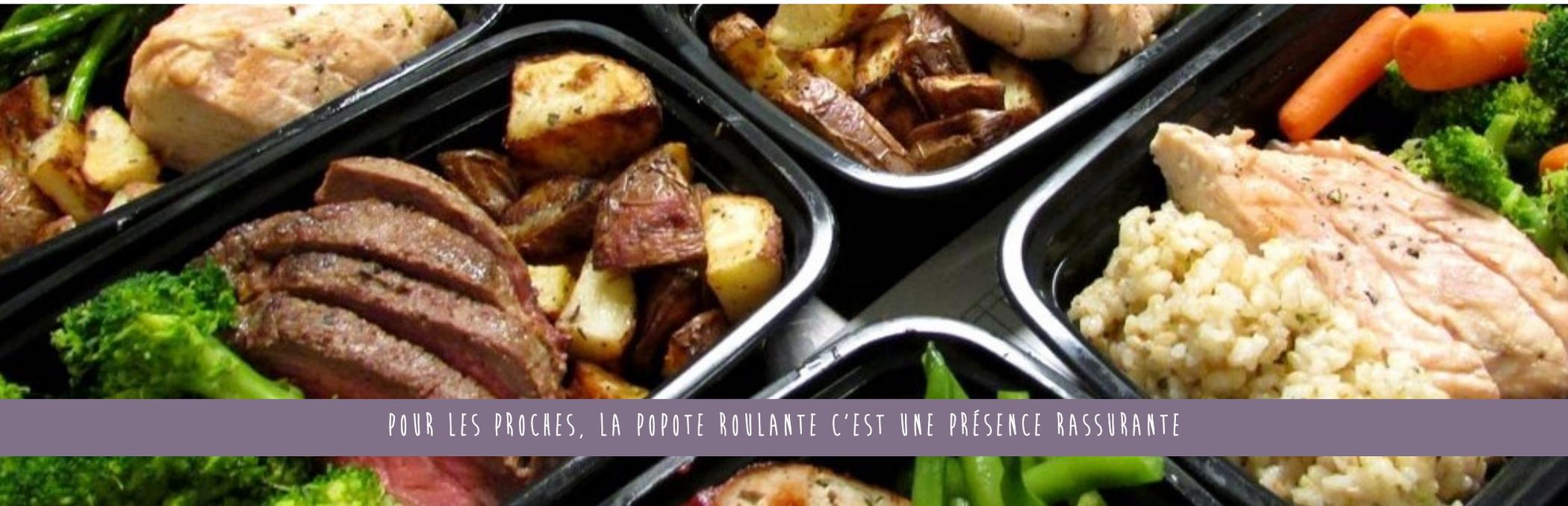
## **Directement de la cuisine centrale**

La cuisine centrale est le cœur de nos opérations. Au fil des ans, elle a pris le relais de certaines popotes artisanales qui ont fermé par manque de relève, tout en préservant l'engagement envers une alimentation de qualité et accessible.

Depuis 1998, notre priorité est de ne jamais transiger sur la qualité, d'offrir un choix constamment renouvelé et de rester à l'écoute des besoins de notre clientèle. Avec professionnalisme, nous assurons l'élaboration des menus, la préparation des repas et la gestion logistique du service.

Nos menus, élaborés sur un cycle de huit semaines, sont variés et équilibrés, et ils fournissent un apport optimal en fibres, vitamines et minéraux. La cuisine centrale privilégie les produits frais, qui représentent 55 % de nos ingrédients.

Nous portons une attention particulière aux personnes ayant des intolérances, allergies ou autres restrictions alimentaires. Pour les proches, le service de popote roulante est une présence rassurante qui garantit une alimentation saine à un coût modique.



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

APPUYER  
POPOTES  
MONTRÉAL



FAIRE UN  
DON

**EN NOUS SOUTENANT FINANCIÈREMENT,  
VOUS CONTRIBUEZ À LA POURSUITE  
DE NOTRE MISSION**

Vous contribuez à l'augmentation de notre impact social au sein de la communauté en répondant aux besoins essentiels de sécurité alimentaire. Popotes Montréal permet chaque année à des milliers de Montréalais en perte d'autonomie de choisir de rester chez eux le plus longtemps possible.

Pour nous, le soutien à domicile est bien plus qu'une mission : c'est une solution concrète et économique aux défis d'aujourd'hui et aux besoins de demain. Ce soutien permet d'assurer la santé, la sécurité et le bien-être des aînés, des personnes en perte d'autonomie et de celles ayant des limitations fonctionnelles.

***Mais nous avons besoin de VOUS pour y arriver.***

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](http://popotesmontreal.org)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

