

2026

Popotes Montréal

des **GESTES SIMPLES** qui
CHANGENT la VIE!



Et demain encore, nous serons là, pour vous.

TOUJOURS LÀ
POUR VOUS



de REPAS et de RÉCONFORT

Savoir que chaque jour, un repas sain et réconfortant arrive à la porte fait toute la différence. Depuis 40 ans, Popotes Montréal accompagne avec bienveillance les personnes qui choisissent de rester chez elles, en leur offrant des repas variés, équilibrés et adaptés à leurs besoins.

Nos menus, conçus avec soin et revisités chaque mois, allient tradition et nouveauté. Nous nous engageons à offrir **variété, qualité et respect des particularités alimentaires**, afin que chaque repas soit à la fois nourrissant et rassurant.

Parce que bien manger, **c'est aussi se sentir bien entouré.**

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)

Pâté au saumon SALMON PIE (255G)

DESSERTS DESSERTS

Carré aux dattes DATES SQUARE

Carré aux fruits FRUITS SQUARE

Gâteau Brownie BROWNIE

Gâteau aux carottes CARROTS CAKE

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

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

Ou au téléphone / ORDER ON PHONE
514 937-4798



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

BOEUF, PORC OU VEAU BEEF, PORK OR VEAL

Boeuf marinère MARINIÈRE BEEF (350G)

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)

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.*

Boulettes de veau VEAL MEATBALLS (340G)

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

Chili con carne CHILI CON CARNE (390G)

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.*

Lasagne gratinée LASAGNA (390G)

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

Macaroni gratiné BAKED MACARONI (375G)

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

Pain de viande MEAT LOAF (390G)

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)

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)

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.*

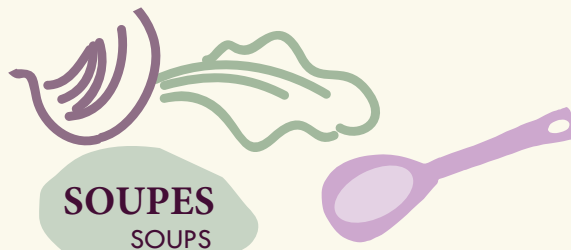
Spaghetтини à la viande

SPAGHETTINI WITH MEAT SAUCE (390G)

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

Steak de boeuf haché HAMBURGER STEAK (320G)

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)

Soupe aux légumes VEGETABLES SOUP

Soupe poulet et nouilles CHICKEN NOODLE SOUP

VOLAILLE POULTRY

Boulettes de dinde aux légumes

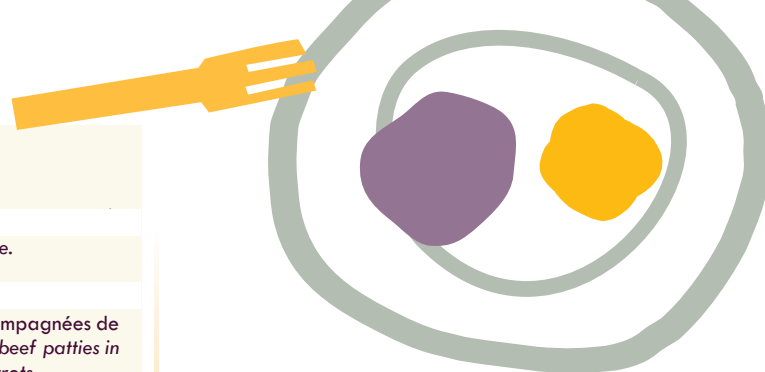
TURKEY MEATBALLS WITH VEGETABLES (375G)

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)

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)

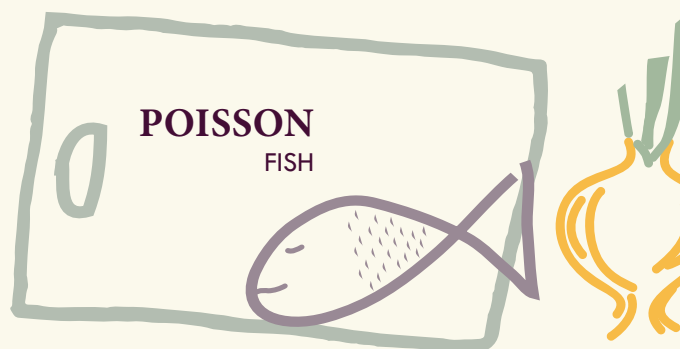
Cubes de poulet et légumes dans une sauce aromatisée à la tomate et cumin servis sur semoule de blé. *Chicken pieces and vegetables in a tomato and cumin sauce served on couscous.*

Poulet cacciatore CHICKEN CACCIATORE (355G)

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)

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)

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

Gratin de fruits de mer SEAFOOD CASSEROLE (380G)

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



Offrir des services adaptés, c'est permettre à plus de personnes, peu importe leur âge, de continuer à vivre chez elles, de rentrer plus vite à la maison après un séjour à l'hôpital et souvent d'éviter une admission en établissement de soins. En accompagnant ces personnes dans leur quotidien, nous leur permettons de conserver leur autonomie et d'améliorer leur qualité de vie, là où elles se sentent le mieux : chez elles.

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

1 Bonne Année ! 🍷

PAS DE LIVRAISON

2

PAS DE LIVRAISON

3

4

5

Boulettes de veau
sauce tomates

6

Pâté au saumon

7

Poulet chasseur

8

Jambon à l'érable

9

Pain de viande

10

11

12

Boeuf aux
tomates séchées

13

Ragoût marocain

14

Filet de morue
citronné

15

Pâtes sauce
jardinière

16

Parmentier poulet
et légumes

17

18

19

Porc à la créole

20

Veau marengo

21

Spaghetti
sauce bolognaise

22

Poulet
bourguignon

23

Quiche aux
légumes

24

25

26

Couscous au poulet

27

Parmentier
de saucisses

28

Pâté mexicain

29

Chili con carne

30

Boulettes
suédoises

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



février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Blanquette de veau	3 Poulet à l'orange	4 Boeuf aigre-doux	5 Saumon à l'aneth	6 Pâtes champignons et jambon	7
8	9 Porc à la dijonnaise	10 Boeuf bourguignon	11 Pâté au poulet	12 Pâtes à la puttanesca	13 Pâté chinois	14 Saint-Valentin 
15	16 Casserole de poulet aux légumes	17 Pâté à la viande	18 Cari de pois chiches et légumes	19 Parmentier de saumon	20 Hamburger steak	21
22	23 Cuisse de poulet	24 Osso buco de porc	25 Macaroni à la viande	26 Poulet au cari	27 Quiche aux épinards	28

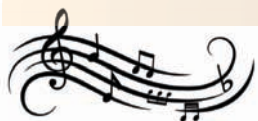
Pour commander vos plats congelés,
appelez-nous 24 heures à l'avance

514 937-4798



mars

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Riz aux tomates et crevettes	3 Mijoté de boeuf aux pois chiches	4 Boulettes de poulet à l'indienne	5 Chili con carne	6 Poulet des îles	7
8 On avance l'heure!   Journée internationale des droits des femmes	9 Casserole de boeuf au chou	10 Jambon à l'ananas	11 Poisson blanc aux tomates séchées	12 Poulet à la dijonnaise	13 Steak de boeuf haché sauce champignons	14
15 CONCERT-BÉNÉFICE avec l'Orchestre Philharmonia Mundi de Montréal 	16 Poulet à la king	17 Saint-Patrick  Macaroni chinois	18 Boulettes de veau	19 Pâtes saucisses et épinard	20 Pâté texan	21
22	23 Ragoût de porc aux légumes	24 Boeuf stroganoff	25 Poulet aux olives et poivrons	26 Parmentier de poisson	27 Quiche épinards et feta	28
29	30 Casserole haricots et saucisses	31 Pilons de poulet à l'orange	<div></div> <div></div> <div></div>			



**POUR ASSISTER
AU CONCERT**

**Vous désirez assister au concert ou
souhaitez offrir des billets, appelez-nous :**

514 937-4798

avril

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Pâtes sauce jardinière	2 Jambon à l'érable	3 Vendredi Saint† PAS DE LIVRAISON	4
5 Pâques 	6 Lundi de Pâques  PAS DE LIVRAISON	7 Chili con carne	8 Couscous au poulet	9 Boulettes suédoises	10 Pâté au saumon	11
12	13 Poulet chasseur	14 Pain de viande	15 Parmentier poulet et légumes	16 Porc à la créole	17 Veau marengo	18
19	20 Spaghetti bolognaise	21 Poulet bourguignon	22 Quiche aux légumes	23 Boulettes de veau sauce tomates	24 Filet de morue citronné	25
26	27 Ragoût marocain	28 Boeuf aux tomates séchées	29 Parmentier de saucisses	30 Pâté mexicain		

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

514 937-4798



mai

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

Blanquette de veau

2

3

4

Poulet à l'orange

5

Boeuf aigre-doux

6

Saumon à l'aneth

7

Pâtes champignons
et jambon

8

Poulet sauce
aux poivrons

9

10 Fêtes
des Mères



11

Porc à la dijonnaise

12

Boeuf bourguignon

13

Pâté au poulet

14

Pâtes à
la puttanesca

15

Pâté chinois

16

17

18 Journée
nationale
des patriotes



PAS DE LIVRAISON

19

Casserole de poulet
aux légumes

20

Pâté à la viande

21

Cari de pois
chiches et légumes

22

Parmentier
de saumon

23

24

25

Steak de boeuf
haché sauce
champignons

26

Cuisse de poulet

27

Osso buco de porc

28

Macaroni
à la viande

29

Poulet au cari

30

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 Mijoté de boeuf aux pois chiches	2 Quiche aux épinards et feta	3 Riz aux tomates et crevettes	4 Boulettes de poulet à l'indienne	5 Jambon à l'érable	6
7	8 Poulet des îles	9 Salade de pâtes et sauce crémeuse au thon	10 Jambon à l'ananas	11 Poisson blanc aux tomates séchées	12 Poulet à la dijonnaise	13
14	15 Macaroni chinois	16 Poulet à la king	17 Boulettes de veau sauce champignons	18 Salade césar au poulet grillé	19 Pâté texan	20
21 Fêtes des Pères 	22 Boeuf stroganoff	23 Pilons de poulet à l'orange	24 Fête nationale du Québec  PAS DE LIVRAISON	25 Parmentier de poisson	26 Salade repas	27
28	29 Pâtes saucisses et épinards	30 Casserole de boeuf au chou	<div></div> <div></div> <div></div>			

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

514 937-4798



juillet

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>			1 Fête du Canada  Salade de macaroni, mais et poulet	2 Boulettes de veau sauce tomates	3 PAS DE LIVRAISON	4
5	6 Parmentier poulet et légumes	7 Ragoût de porc aux légumes	8 Salade de pomme de terre et oeufs	9 Pâté au saumon	10 Couscous au poulet	11
12	13 Saucisses sauce à l'oignon	14 Poulet chasseur	15 Pain de viande	16 Pâtes sauce jardinière	17 Salade ranch au poulet	18
19	20 Boeuf aux tomates séchées	21 Ragoût marocain	22 Filet de morue citronné	23 Spaghetti Sauce bolognaise	24 Porc à la créole	25
26	27 Veau marengo	28 Poulet bourguignon	29 Chili con carne	30 Salade de riz mexicaine	31 Boulettes suédoises	



août

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Blanquette de veau	4 Poulet à l'orange	5 Boeuf aigre-doux	6 Saumon à l'aneth	7 Pâtes champignons et jambon	8
9	10 Porc à la dijonnaise	11 Salade de pâtes au thon	12 Boeuf bourguignon	13 Salade césar au poulet grillé	14 Pâté au poulet	15
16	17 Pâté chinois	18 Pâtes à la puttanesca	19 Casserole de poulet aux légumes	20 Pâté à la viande	21 Cari de pois chiches et légumes	22
23	24 Hamburger steak	25 Parmentier de saumon	26 Cuisse de poulet	27 Osso buco de porc	28 Macaroni à la viande	29
30	31 Poulet au cari					

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

514 937-4798

septembre



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Mijoté de boeuf aux pois chiches	2 Riz aux tomates et crevettes	3 Poulet des îles	4 Casserole de boeuf au chou	5
6	7 Fête du Travail  PAS DE LIVRAISON	8 Poisson blanc aux tomates séchées	9 Jambon à l'ananas	10 Poulet à la dijonnaise	11 Steak de boeuf haché sauce champignons	12
13	14 Poulet à la king	15 Macaroni chinois	16 Boulettes de veau	17 Pâtes saucisses et épinard	18 Pâté texan	19
20	21 Ragoût de porc aux légumes	22 Boeuf stroganoff	23 Poulet aux olives et poivrons	24 Parmentier de poisson	25 Quiche épinards et feta	26
27	28 Pilons de poulet à l'orange	29 Casserole haricots et saucisses	30 Porc à la Provençale	<div></div> <div></div> <div></div>		

octobre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Pâtes sauce jardinière	2 Poulet cacciatore	3
4	5 Poulet chasseur	6 Pain de viande	7 Parmentier poulet et légumes	8 Porc à la créole	9 Veau marengo	10
11	12  PAS DE LIVRAISON	13 Jambon à l'érable	14 Chili con carne	15 Couscous au poulet	16 Boulettes suédoises	17
18	19 Poulet bourguignon	20 Spaghetti bolognaise	21 Quiche aux légumes	22 Boulettes de veau sauce tomates	23 Filet de morue citronné	24
25	26 Ragoût marocain	27 Boeuf aux tomates séchées	28 Parmentier de saucisses	29 Pâté mexicain	30 Chili au poulet	31  Halloween

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

514 937-4798

novembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 On recule l'heure! 	2 Blanquette de veau	3 Poulet à l'orange	4 Boeuf aigre-doux	5 Pâtes champignons et jambon	6 Porc à la dijonnaise	7
8	9 Poulet sauce aux poivrons	10 Saumon à l'aneth	11  jour du Souvenir Boeuf bourguignon	12 Pâté au poulet	13 Pâtes à la puttanesca	14
15	16 Pâté chinois	17 Casserole de poulet aux légumes	18 Pâté à la viande	19 Cari de pois chiches et légumes	20 Steak de boeuf haché sauce champignons	21
22	23 Osso buco de porc	24 Cuisse de poulet	25 Macaroni à la viande	26 Poulet au cari	27 Parmentier de saumon	28
29	30 Poulet Alfredo	<div></div> <div></div> <div></div>				

**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 Boulettes de veau sauce tomates	2 Poulet à la king	3 Porc à la Provençale	4 Mijoté de boeuf aux pois chiches	5
6	7 Boeuf stroganoff	8 Pilons de poulet à l'orange	9 Mijoté de veau aux légumes	10 Saumon sur couscous de légumes	11 Ragoût de boulettes	12
13	14 Pâté à la viande	15 Osso buco de porc	16 Aiglefin citron et asperges	17 Boeuf marinière	18 Poulet marengo	19
20	21 Poulet crème aux champignons	22 Pâté au poulet	23 Repas traditionnel	24	25 Noël 🎄	26
27	28	29	30	31		

DE RETOUR LE 5 JANVIER 2027

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

On se retrouve en 2027

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



d'**ALIMENTATION** saine
à **COÛT MODIQUE**

Directement de la cuisine centrale

Depuis 40 ans, Popotes Montréal nourrit le corps et le cœur des personnes qui souhaitent demeurer à domicile. Notre cuisine centrale, au cœur de nos opérations, perpétue la tradition des repas faits maison tout en s'adaptant aux besoins d'aujourd'hui.

Alors que plusieurs popotes artisanales ont cessé leurs activités, nous avons su assurer la relève et maintenir un engagement constant envers une alimentation de qualité, accessible et humaine.

Chaque jour, notre équipe élabore des menus variés et équilibrés, composés à 55 % d'ingrédients frais, pour offrir **des repas sains, savoureux et abordables**.

Une attention particulière est portée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou restrictions alimentaires.

Pour les proches, le service de popote roulante demeure **une présence rassurante et une belle preuve de solidarité qui traverse le temps**.



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

APPUYER
POPOTES
MONTRÉAL



de **PRÉSENCE** et
de **SOLIDARITÉ**
à **DOMICILE**

FAIRE UN
D  **N**

SOUTENIR POPOTES MONTRÉAL,

c'est poser un geste concret pour la santé, la sécurité et le bien-être des aînés et des personnes en perte d'autonomie.

Votre appui nous permet d'offrir des repas sains et réconfortants, de briser l'isolement et d'assurer une présence essentielle à domicile.

Mais surtout, votre don nous aide à être là — aujourd'hui, demain, et pour longtemps encore.

Je donne

Chaque don, petit ou grand, fait une grande différence!

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

Numéro de bienfaisance : 130364003RR0001



40 ANS D'IMPORTANCE... POUR NOUS, ET POUR VOUS !

Popotes Montréal

**Toujours là pour vous.
Hier, aujourd'hui et demain.**

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

