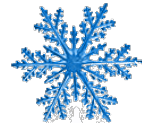




Repas complet: <i>Complete meal:</i>	5,50\$
Soupe seulement: <i>Soup only:</i>	1,00\$
Assiette seulement: <i>Main dish only:</i>	4,00\$
Dessert seulement: <i>Dessert only:</i>	1,00\$



REPAS SURGELÉS ÉGALEMENT DISPONIBLES  
FROZEN MEALS ALSO AVAILABLE



JOURS / DAYS	RÉGIONS DESSERVIES / AREAS SERVED
Mardi / Tuesday	St-Armand, Pike River, Stanbridge East, Stanbridge Station, Notre-Dame-de-Stanbridge, Canton de Bedford et Bedford
Jeudi / Thursday	St-Armand, Pike River, Stanbridge East, Stanbridge Station, Notre-Dame-de-Stanbridge, Canton de Bedford et Bedford
Vendredi / Friday	Bedford

Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois, un repas communautaire est organisé par La Popote. Venez en grand nombre!

*Every 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> Wednesday of each month, a community dinner is organized by La Popote. Come and join us!*

Ce menu a été fait en collaboration avec la nutritionniste en santé publique du CIUSSS de L'Estrie - CHUS.

*This menu was developed in collaboration with the Public Health Nutritionist (CIUSSS de L'Estrie - CHUS).*

# MENU



DE BEDFORD

## MEALS ON WHEELS (BEDFORD AREA)

POUR PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS AINSI QUE TOUTES PERSONNES EN CONVALESCENCE

OU QUI ONT TEMPORAIREMENT BESOIN DE SE PROCURER UN REPAS.

*FOR ANYONE AGED 50 YEARS AND OVER, AS WELL AS CONVALESCENTS*

*OR THOSE WHO NEED MEALS FOR A LIMITED PERIOD OF TIME.*

No. téléphone / Phone no.: 450-248-7053

(Du lundi au vendredi: 8h-12h) / (Monday to Friday: 8 AM to 12 PM)

Adresse-courriel / Email: [popote\\_de\\_bedford@hotmail.com](mailto:popote_de_bedford@hotmail.com)

Adresse / Address: 4, Champagnat, Bedford (QC) J0J 1A0

**RÉSERVATION (24 h à l'avance) / RESERVATION (24 hrs. in advance)**

SEMAINE	MARDI	JEUDI	VENDREDI
25 sept. 6 nov. 18 déc.	Soupe ou potage Poulet à la King sur riz et jardinière de légumes Carré aux dattes	Soupe ou potage Spaghetti à la viande accompagné de légumes Gâteau salade de fruits	Soupe ou potage Pâté au saumon avec sauce aux œufs, légumes colorés Galette à la mélasse
21 août 2 oct. 13 nov.	Soupe ou potage Pâté chinois accompagné de légumes Galette avoine et canneberges	Soupe ou potage Poitrine de poulet, sauce crémeuse à la moutarde et riz Carré au chocolat	Soupe ou potage Longe de porc, servie avec pommes de terre et jardinière de légumes Gâteau aux carottes
28 août 9 oct. 20 nov.	Soupe ou potage Macaroni à la viande accompagné de légumes vapeur Muffin son-carotte-ananas	Soupe ou potage Ragoût de boulettes, pommes de terre et légumes vapeur Gâteau Reine-Elizabeth	Soupe ou potage Quiche aux 5 légumes servie avec légumes colorés Barre aux ananas
4 sept. 16 oct. 27 nov.	Soupe ou potage Chili con carne, gratiné, avec brocoli en fleurettes et chips de tortilla Croustade fraise et rhubarbe	Soupe ou potage Côtelette de porc BBQ avec pommes de terre et légumes Biscuit pépites de chocolat	Soupe ou potage Cubes de porc ou bœuf, avec pommes de terre et légumes racines Salade de fruits
11 sept. 23 oct. 4 déc.	Soupe ou potage Boulettes suédoises, avec nouilles aux œufs et légumes Gâteau aux bleuets	Soupe ou potage Cuisse de poulet au four, servie avec riz et légumes Muffin son et raisins	Soupe ou potage Pain de viande sauce tomate, avec pommes de terre et légumes vapeur Croustade aux pommes
18 sept. 30 oct. 11 déc.	Soupe ou potage Filet de porc nappé de sauce, pommes de terre et légumes Gâteau aux bananes	Soupe ou potage Boulettes italiennes sauce tomate, pommes de terre et jardinière de légumes Pouding au tapioca	Soupe ou potage Poulet à la créole, avec pommes de terre et légumes Pouding au pain



Db = Dessert contenant 15 à 20 g de glucides par portion

Menu sujet à changement



Db = Dessert with 15 to 20 g of carbs / serving

Menu subject to change

WEEK	TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Sept. 25 <sup>th</sup> Nov. 6 <sup>th</sup> Dec. 18 <sup>th</sup>	Soup or cream of vegetable Chicken à la King served on rice with vegetables Date square	Soup or cream of vegetable Spaghetti with veggies Fruit salad cake	Soup or cream of vegetable Salmon pie with vegetables Molasses cookie
August 21 <sup>st</sup> Oct. 2 <sup>nd</sup> Nov. 13 <sup>th</sup>	Soup or cream of vegetable Shepherd's pie with vegetables Cranberry-oat cookie	Soup or cream of vegetable Chicken breast with mustard sauce and rice Chocolate square	Soup or cream of vegetable Pork tenderloin with potatoes and steamed vegetables Carrot cake
August 28 <sup>th</sup> Oct. 9 <sup>th</sup> Nov. 20 <sup>th</sup>	Soup or cream of vegetable Macaroni with veggies Carrot-pineapple muffin	Soup or cream of vegetable Meatball stew with potatoes and vegetables Queen Elizabeth cake	Soup or cream of vegetable Quiche with vegetables Pineapple bar
Sept. 4 <sup>th</sup> Oct. 16 <sup>th</sup> Nov. 27 <sup>th</sup>	Soup or cream of vegetable Chili topped with cheese, served with broccoli and tortilla chips Strawberry-rhubarb crisp	Soup or cream of vegetable Pork chop BBQ with potatoes and veggies Chocolate chips cookie	Soup or cream of vegetable Stew with potatoes and root vegetables Fruit salad
Sept. 11 <sup>th</sup> Oct. 23 <sup>rd</sup> Dec. 4 <sup>th</sup>	Soup or cream of vegetable Swedish meatballs with egg noodles and vegetables Blueberry cake	Soup or cream of vegetable Chicken leg (oven-baked), rice and steamed vegetables Whole wheat & raisins muffin	Soup or cream of vegetable Meatloaf with tomato sauce, potatoes and veggies Apple crisp
Sept. 18 <sup>th</sup> Oct. 30 <sup>th</sup> Dec. 11 <sup>th</sup>	Soup or cream of vegetable Pork tenderloin with sauce, potatoes and vegetables Banana cake	Soup or cream of vegetable Italian meatballs with tomato sauce, potatoes and vegetables Tapioca pudding	Soup or cream of vegetable Creole chicken, with potatoes and veggies Bread pudding