

*En automne, les  
arbres nous  
montrent que lâcher  
prise peut être beau  
et qu'il n'y a pas de  
raison d'avoir peur.  
Nos racines nous  
maintiendront!*



**Prix des repas  
Price of meals**

Repas chauds complets livrés Meals on wheels	10.00\$
Soupe ou dessert Soup or desert	2.00\$
Repas congelés livrés ou ramassage au Centre Delivered frozen meals or pick-up at the Centre	7.00\$



Centre  
d'Action  
Bénévole  
de la  
Frontière

Popote roulante et  
repas congelés

**Octobre 2024**

Meals on wheels  
and frozen meals

**October 2024**

**Téléphone:  
450-246-2016**



# Popote roulante

Meals on wheels

## Mardi le 1 octobre

Tuesday October 1st

Crème de céleri / Cream of celeri

Filet de sole avec garniture, riz et légumes/Sole fish fillet with garnish, rice and vegetables

Tarte aux pommes/Apple pie

## Jeudi le 3 octobre

Thursday October 3rd

Soupe poulet et nouilles/Chicken noodle soup

Côtes levées en sauce servies avec macaroni chinois/Spareribs served with chinese macaroni

Gâteau à la vanille avec sauce au caramel/Vanilla cake with caramel sauce

## Mardi le 8 octobre

Tuesday October 8th

Crème de poulet/Cream of chicken

Lasagne avec sauce à la viande/Lasagna with meat sauce

Biscuit à l'avoine et pouding au chocolat/Oat cookie and chocolate pudding

## Jeudi le 10 octobre

Thursday October 10th

Potage à la citrouille/Pumpkin soup

Boulettes aux pêches , riz et légumes/Peach sauce meat balls, rice and vegetables

Pouding chômeur/Maple pudding cake

## Mardi le 15 octobre

Tuesday October 15

Soupe tomates et alphabets/Alphabet tomato soup

Jambon à l'ananas, patates pilées et légumes/Ham with pineapple, mashed potatoes and vegetables

Gâteau salade de fruits/Salad fruit cake

## Jeudi le 17 octobre

Thursday October 17th

Soupe dinde et riz/Turkey and rice soup

Hamburger steak servi avec sauce brune et oignons frits, patates pilées et légumes/Hamburger steak with brown sauce, fried onions, mashed potatoes and vegetables

Carré au citron/Lemon square

## Mardi le 22 octobre

Tuesday October 22nd

Potage parmentier /Potato soup

Poitrine de poulet farcie, patates rissolées et légumes/Stuffed chicken breast, hash browns and vegetables

Gâteau à l'ananas/Pineapple cake

## Jeudi le 24 octobre

Thursday October 24th

Soupe aux pois/Pea soup

Saucisses porc et bœuf avec sauce brune, patates pilées et légumes/Pork and beef sausages with brown sauce, mashed potatoes and vegetables

Muffin aux carottes avec glaçage à la vanille/Carrot muffin with vanilla frosting

## Mardi le 29 octobre

Tuesday October 29th

Repas communautaire/Community dinner

## Jeudi le 31 octobre

Thursday October 31th

Soupe minestrone/Minestrone soup

Cubes de bœuf en sauce servis sur boucles avec légumes/Beef stew cubes in sauce served on curls with vegetables

Brownie au chocolat/Chocolate brownie



Afin de recevoir votre commande les mardis et jeudis, vous devez téléphoner au plus tard le mercredi de la semaine précédente avant 16 H 00 afin que nous puissions la préparer.

Merci de votre compréhension