

**Santropol**  
*roulant*



calendrier **2009** calendar

# Le calendrier, un guide pour votre service de repas.

Chaque repas coûte  
**\$3.50** et inclut:

1. un plat principal ;
2. deux accompagnements ;
3. un dessert maison (régulier ou diabétique), un pudding, une salade de fruits ou une salade verte.

Ce calendrier donne la liste des menus offerts quotidiennement au cours de l'année. Le Santropol Roulant est un service de popote roulante qui livre le repas du soir, cinq jours par semaine.  
**Il n'y a pas de livraison les jeudis et les dimanches.**

## Nos repas

Nous préparons des repas variés, savoureux et nourrissants, de faible teneur en sel et en matières grasses. Des repas alternatifs sont cuisinés pour les végétariens, les diabétiques et les personnes ayant des besoins particuliers, notamment les allergies alimentaires.

Des repas froids sont proposés tous les mardis des mois de juillet et août.

Un montant additionnel de \$0.50 sera chargé aux clients pour les desserts et les salades en surplus.

Nous facturons durant la semaine suivant la **fin** de chaque mois. Nous acceptons l'argent comptant et les chèques.

Paiement par carte de crédit est possible.

## Commandes et livraisons

Vous êtes libres de commander le nombre de repas désirés au cours d'une semaine. Nous sommes toujours à l'écoute de vos commentaires.

Les bénévoles arrivent à votre domicile entre 15h30 et 18h00. Il est important de nous téléphoner **AU MOINS UNE JOURNEE DE L'AVANCE** afin de commander ou d'annuler un repas, au (514) 284-9335.

## Comment réchauffer ou congeler vos repas

Nos repas sont servis dans des contenants en aluminium résistants qui peuvent être mis dans un four régulier ou micro-ondes. Il est également possible de congeler les repas.

Four : Préchauffez votre four à 225 degrés F. Déposez le repas sur une tôle à biscuits et chauffez de 20 à 30 minutes. Micro-ondes : Enlevez le couvercle. Réglez votre four pour 2 minutes au maximum. (Le contenant en aluminium est indiqué pour le micro-ondes).

Nous recyclons les contenants en aluminium et en plastique.

## Événements spéciaux: Soyez les bienvenus!

Nous vous invitons à participer à nos événements intergénérationnels qui ont lieu plusieurs fois au cours de l'année - le brunch estival dans le parc, le dîner à la cabane à sucre, l'Assemblée générale annuelle et le brunch du temps des fêtes.

## Pour plus d'information ...

C'est toujours un plaisir de vous accueillir dans nos bureaux. Notre adresse est le 4050 rue St- Urbain au coin de Duluth. Appelez- nous au **(514) 284-9335**. Notre adresse courriel est [info@santropolroulant.org](mailto:info@santropolroulant.org) et notre site Web: [www.santropolroulant.org](http://www.santropolroulant.org)



Peggy Henry



## VIRAGE BIO!

Nous sommes engagés à vous offrir la nourriture la plus fraîche et la plus nutritive possible! Le symbole ci-dessus signifie que votre repas a été cuisiné à partir d'ingrédients cultivés localement et selon les méthodes biologiques. Pour plus d'infos, allez à la dernière page.

# This Calendar is a guide to your Meals-on-Wheels.

This Calendar outlines all the meals for each day of the year. Santropol Roulant offers a supper meal service 5 days a week, Monday through Saturday. On average, we cook and deliver 90 fresh and home-made meals a day.

**We do not deliver on Thursdays or Sundays.**

## Our Meals

We make a wonderful variety of delicious, hot, nutritious meals. They are all low in salt and fat. We also make special meals for vegetarians, diabetics, and take into account food allergies and special needs, such as making puréed meals and cutting up your meat. Larger portions are also available, and double meat portions are an extra 50¢.

During the summer, we offer a cold meal every Tuesday of July and August.

Any extra dessert or salad is 50¢ extra.

We will send your bill the week following the **end** of every month. You can pay by cash or cheque.

## Ordering a Meal and Deliveries

You have the option of receiving as many or as few meals as you like during the week, depending on your needs. We welcome your feedback!

Volunteers will arrive at your home between 3:30 and 6 pm. You must order or cancel a meal **AT LEAST ONE DAY IN ADVANCE** BY CALLING US AT (514) 284-9335.



Santropol Roulant

## Directions for Heating or Freezing Meals

Our durable foil trays can be heated in the oven and the microwave. Meals can be frozen for future use.

Oven: Preheat oven to 225°F. Place meal on cookie sheet and heat for 20-30 minutes.

Microwave: Remove lid. Heat for 2 minutes on high. (The foil tray is microwave-safe)

The foil and plastic salad cups are recyclable. Please put them in your green box for recycling, or give them back to the volunteer, and we will recycle them for you.

## Special Events: You are invited!

Several times per year, Santropol Roulant invites clients and friends to participate in special events and holidays. Highlights include the Summer Brunch in the park, the Annual General Meeting, the Sugar Shack Brunch and the Holiday Brunch.

## For more information...

Contact us by telephone at (514) 284-9335, or drop in at 4050, rue St-Urbain, corner Duluth. Email us: [info@santropolroulant.org](mailto:info@santropolroulant.org). Learn more about our programs, latest news and events on our website at [www.santropolroulant.org](http://www.santropolroulant.org)








**Each meal is \$3.50 and includes :**








1. A main dish;
2. Two accompanying dishes;
3. The choice of a fresh fruit salad, a green salad, a homemade dessert (regular or diabetic) or a pudding.



## GOING ORGANIC!

We're committed to bringing the freshest, most nutritious food to your table! The above symbol means your meal is made from local organic produce. See the last page for more information.








DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
28	29	30	31	1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY	2  Poisson du jour / Catch of the day	3  Lasagne végétarienne / Vegetable lasagna
4	5  Coq au vin	6  Risotto aux champignons / Mushroom risotto	7  Rôti de boeuf / Roast beef	8	9  Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	10   Pain de viande / Meatloaf
11	12  Ragout au poulet / Chicken stew	13  Daal aux lentilles / Lentil Daal	14  Côtelettes de porc / Pork chops	15	16  Fish cakes	17   Poulet au cari et coco / Curried chicken with coconut
18	19  Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni	20  Pâté chinois / Shepherd's pie	21  Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce	22	23  Truite à l'aneth / Dill trout	24  Couscous aux légumes / Vegetable couscous
25	26  Rôti de porc / Pork roast	27  Tourtière de boeuf / Beef tortiere	28  Veau parmesan / Veal parmesan	29	30  Poisson du jour / Catch of the day	31  Chili végété

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1	2  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	3 Macaroni au fromage / Cheese macaroni	4  Poulet au cari et coco / Curried coconut chicken	5	6 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	7 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
8	9  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce	10 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito	11  Ragout au poulet / Chicken stew	12	13 Poisson du jour / Catch of the day	14 <b>ST-VALENTIN</b> <b>VALENTINE'S DAY</b> Daal aux lentilles / Lentil Daal
15	16 Côtelettes de porc / Pork chops	17 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni	18  Pâté chinois / Shepherd's pie	19	20 Truite à l'aneth / Dill trout	21 Couscous aux légumes / Vegetable couscous
22	23  Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce	24 Rôti de porc / Pork roast	25  Tourtière de boeuf / Beef tortiere	26 <b>JOUR DE L'AN CHINOIS</b> <b>CHINESE NEW YEAR</b>	27 Poisson du jour / Catch of the day	28 Pizza
1	2	3	4	5	6	7







JOURNÉE  
BIOLOGIQUE  
ORGANIC DAY

février - february

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1	2 Veau parmesan / Veal parmesan	3 Lasagne végétarienne / Vegetable lasagna	4  Poulet sauce aux arachides / Chicken with peanut sauce	5	6 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	7 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
8	9 Rôti de bœuf / Roast beef	10 Daal aux lentilles / Lentil Daal	11  Ragôut au poulet / Chicken stew	12	13 Fish cakes	14 ST-PATRICK ST. PATRICK'S DAY Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
15	16  Pâté chinois / Shepherd's pie	17 Chili végé	18 Côtelettes de porc / Pork chops	19	20 EQUINOXE DE PRINTEMPS SPRING EQUINOX Truite à l'aneth / Dill trout	21 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito
22	23  Poulet au cari et coco / Curried chicken with coconut	24  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce	25  Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce	26	27 Poisson du jour / Catch of the day	28 Couscous aux légumes / Vegetable couscous
29	30 Rôti de porc / Pork roast	31  Tourtière de boeuf / Beef tortiere	1	2	3	4







PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL










DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
29	30	31	1  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	2	3 Filet de sole amandine / Filet of sole with	4 Veau parmesan / Veal parmesan
5	6  Poulet cacciatore / Chicken cacciatore	7 Risotto aux champignons / Mushroom risotto	8  Hamburger steak	9	10 Poisson du jour / Catch of the day	11 Daal aux lentilles / Lentil Daal
12 <b>PÂQUES EASTER</b>	13 <b>LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY</b> 	14 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni	15 Côtelettes de porc / Pork chops	16	17 Truite à l'aneth / Dill trout	18 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito
19	20 	21 <b>JOUR DE LA TERRE EARTH DAY</b> 	22  Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce	23	24 Fish cakes	25 Couscous aux légumes / Vegetable couscous
26	27 Rôti de porc / Pork roast	28 Chili végété	29  Tourtière de boeuf / Beef tortiere	30	1	2



# avril - april

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
26	27	28	29	30	1 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	2 Couscous aux légumes /Vegetable couscous
3	4  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	5 Veau parmesan / Veal parmesan	6  Ragôt au poulet / Chicken stew	7	8 Poisson du jour / Catch of the day	9 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
10 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY	11 Rôti de boeuf / Roast beef	12 Daal aux lentilles / Lentil Daal	13  Poulet cacciatore / Chicken cacciatore	14	15 Truite à l'aneth / Dill trout	16 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
17	18 FÊTE DE DOLLARD VICTORIA DAY Côtelettes de porc / Pork chops	19 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito	20  Pâté chinois / Shepherd's pie	21	22 Poisson du jour / Catch of the day	23 Quiche aux épinards et fromage / Cheese and spinach quiche
24	25  Poulet au cari et coco / Curried chicken with coconut	26 Lasagne végétarienne / Vegetable Lasagna	27  Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce Poisson du jour /	28	29 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	30 Macaroni au fromage / Cheese macaroni
31	1	2	3	4	5	6



DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
31	1  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce	2  Coq au vin	3  Hamburger steak	4	5 Poisson du jour / Catch of the day	6 Veau parmesan / Veal parmesan
7	8  Poulet cacciatore / Chicken cacciatore	9 Risotto aux champignons / Mushroom risotto	10 Côtelettes de porc / Pork chops	11 LE 13 <sup>e</sup> ANNIVERSAIRE SANTROPOL ROULANT OUR 13 <sup>th</sup> BIRTHDAY	12 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	13 Daal aux lentilles / Lentil Daal
14	15  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	16 Veau parmesan / Veal parmesan	17  Pâté au poulet / Chicken pot pie	18	19  Fish cakes	20 Quiche aux épinards et fromage / Cheese and spinach quiche
21 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY SOLSTICE D'ÉTÉ SUMMER SOLSTICE	22 Rôti de porc / Roast pork	23 Chili végété	24 ST-JEAN BAPTISTE  Poulet sauce aux arachides / Chicken with peanut sauce	25	26 Truite à l'aneth / Dill trout	27 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
28	29  Pâté chinois / Shepherd's pie	30 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito	1	2	3	4

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

REPAS FROID / COLD MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
28	29	30	1 JOUR DU CANADA CANADA DAY  Pain de viande / Meatloaf	2	3 Poisson du jour / Catch of the day	4 Macaroni au fromage / Cheese macaroni
5	6  Coq au vin	7 Salade du jardin (avec jambon et pommes de terre) / Garden salad (with ham & potatoes)	8  Hamburger steak	9	10 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	11 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito
12	13 Veau parmesan / Veal parmesan	14 Salade de thon et tomates (avec basilic et boconcini) / Tuna and tomato salad (basil & boconcini)	15  Poulet au cari et coco / Curried coconut chicken	16	17 Poisson du jour / Catch of the day	18 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
19	20 Côtelettes de porc / Pork chops	21 Salade de quinoa et lentilles / Lentil and quinoa salad	22  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	23	24 Truite à l'aneth / Dill trout	25 Quiche aux épinards et fromage / Cheese and spinach quiche
26	27  Sauté de poulet et légumes / Chicken and vegetable stir-fry	28 Salade de pâtes / Pasta salad	29 Rôti de porc / Pork roast	30	31 Poisson du jour / Catch of the day	1








# juillet - july

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

REPAS FROID / COLD MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
26	27	28	29	30	31	1 Pizza
2	3 Côtelettes de porc / Pork chops	4 Salade du chef (avec poulet et fromage) / Chef's salad (with chicken and cheese)	5 Rôti de boeuf / Roast beef	6	7 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	8 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
9	10 Tourtière de boeuf / Beef tortiere 	11 Salade César et poulet bio / Caesar salad with organic chicken	12 Rôti de porc / Pork roast	13	14 Fish cakes	15 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito
16	17 Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce 	18 Salade de quinoa et lentilles / Lentil and quinoa salad	19 Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce 	20	21 Truite à l'aneth / Dill trout	22 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
23	24 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore 	25 Salade de thon et haricots verts / Tuna and green bean salad	26 Pain de viande / Meatloaf 	27	28 Poisson du jour / Catch of the day	29 Lentilles et aubergines gratinées / Lentils and eggplants au gratin
30	31 Coq au vin 	1	2	3	4	5























# août - august

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

REPAS FROID / COLD MEAL



PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
30	31 FÊTE DU TRAVAIL LABOR DAY	1 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS Salade du jardin (avec jambon et pommes de terre) / Garden salad (with ham & potatoes)	2  Poulet sauce aux arachides / Peanut chicken	3	4 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	5 Chili végé
6	7  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	8 Salade de thon et tomates (avec basilic et bocconcini) / Tuna and tomato salad (basil & bocconcini)	9  Sauté de poulet et légumes / Chicken and vegetable stir-fry	10	11 Poisson du jour / Catch of the day	12 Lentilles et aubergines gratinées / Lentils and eggplants au gratin
13	14  Coq au vin	15 Salade de quinoa et lentilles / Lentil and quinoa salad	16 Rôti de boeuf / Roast beef	17	18 Truite à l'aneth / Dill trout	19 ROSH HASHANAH Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
20	21  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce	22 ÉQUINOXE D'AUTOMNE FALL EQUINOX Salade de pâtes / Pasta salad	23  Poulet au cari et coco / Curried chicken with coconut	24	25 Fish cakes	26 Pizza
27	28 YOM KIPPUR  Hamburger steak	29 Salade du chef (avec poulet et fromage) / Chef's salad (with chicken and cheese)	30  Poulet cacciatore / Chicken cacciatore	1	2	3

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
27	28	29	30	1 FIN DE RAMADAN RAMADAN ENDS	2  Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	3  Pain de viande / Meatloaf
4	5  Pâté au poulet / Chicken pot pie	6 Daal aux lentilles / Lentil Daal	7 Côtelettes de porc / Pork chops	8 YOM KIPPUR	9  Poisson du jour / Catch of the day	10 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito
11	12 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING DAY  Dinde / Turkey	13 Lasagne végétarienne / Vegetable lasagna	14  Pâté chinois / Shepherd's pie	15	16 JOURNÉE MONDIALE DE LA NOURRITURE WORLD FOOD DAY 	17 Macaroni au fromage / Cheese macaroni
18	19  Poulet au cari et coco / Curried coconut chicken	20 Rôti de porc / Pork roast	21  Tourtière de boeuf / Beef tortiere	22	23 Poisson du jour / Catch of the day	24 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
25	26  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce	27 Chili végété	28  Poulet cacciatore / Chicken cacciatore	29	30 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	31 HALLOWE'EN  Hamburger steak










PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1	2  Boeuf bourguignon / Beef bourguignon	3 Macaroni au fromage / Cheese macaroni	4  Coq au vin	5	6 Fish cakes	7 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
8	9  Pain de viande / Meatloaf	10 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito	11  JOUR DE SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Ragôut au poulet / Chicken stew	12	13 Truite à l'aneth / Dill trout	14 Daal aux lentilles / Lentil Daal
15	16 Côtelettes de porc / Pork chops	17 Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni	18  Pâté chinois / Shepherd's pie	19	20 Poisson du jour / Catch of the day	21 Couscous aux légumes / Vegetable couscous
22	23  HANUKKAH Dinde sauce aux champignons / Turkey with mushroom sauce	24 Chili végé	25 Rôti de porc / Pork roast	26	27 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds	28  Tourtière de boeuf / Beef tortiere
29	30 Lasagne végétarienne / Vegetable lasagna	1	2	3	4	5

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
29	30	1  Hamburger steak	2 Veau parmesan / Veal parmesan	3	4 Poisson du jour / Catch of the day	5 Risotto aux champignons / Mushroom risotto
6	7  Pâté au poulet / Chicken pot pie	8 Daal aux lentilles / Lentil Daal	9  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce	10	11 Truite à l'aneth / Dill trout	12 HANUKKAH Cannelloni aux légumes / Vegetable cannelloni
13	14  Pâté chinois / Shepherd's pie	15 Macaroni au fromage / Cheese macaroni	16 Rôti de porc / Pork roast	17	18 Fish cakes	19  Poulet au cari et coco / Curried coconut chicken
20	21  SOLSTICE D'HIVER WINTER SOLSTICE Tourtière de boeuf / Beef tortiere	22 Burrito aux fèves et fromage / Cheese and bean burrito	23  Ragout au poulet / Chicken stew	24 RÉVEILLON DE NOËL CHRISTMAS EVE	25  JOUR DE NOËL CHRISTMAS DAY Dinde de Noël / Christmas turkey	26 Couscous aux légumes / Vegetable couscous
27	28 Côtelettes de porc / Pork chops	29 Pizza	30  Hamburger steak	31 RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN NEW YEAR'S EVE	1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY	2

## La popote intergénérationnelle

**L**e **Santropol Roulant**, un organisme communautaire récipiendaire de plusieurs prix, a été fondé et est dirigé par des jeunes. La nourriture est le moyen que nous employons pour briser l'isolement social et économique entre les générations et pour nourrir et renforcer la communauté locale. Le Santropol Roulant est **un service social dont la raison d'être est la transformation, tant au niveau social qu'au niveau environnemental**, et qui a pour but de servir des mets de grande qualité cuisinés à partir d'ingrédients produits de manière équitable.

Depuis 1995, grâce à l'énergie de milliers de bénévoles, nous avons préparé plus de 380 000 repas qui ont été livrés à pied, à vélo ou en voiture aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie à travers Montréal. Nous innovons et expérimentons également de nouvelles manières d'établir, via la nourriture, des contacts entre les gens eux-même et avec leur environnement.

*Rédaction* : Kateri Décary, Julian Novales-Flamarique, Carlo Guillermo Proto, Elana Ludman, Tim Murphy, Armel Névo, Danielle Stevenson  
*Traduction* : Lionel Conrad-Bruat, Kateri Décary, Richard Mercier, Tim Murphy, Armel Névo · *Design & mise en page* : Todd Stewart  
*Photos* : David Champagne, Peggy Henry, Mark McGuire, Charles Primeau, Steven Roy, Todd Stewart

## Nourishing our Community

**S**antropol Roulant is an award-winning community organization founded and run by young people. We use food as a vehicle to break social and economic isolation between the generations and to strengthen and nourish our local community. **A social service with an environmental and social change ethos**, Santropol Roulant aims to bring the most nutritious and ethically produced food to our community.

Since 1995, with the energy of thousands of volunteers, we have made over 380,000 meals and delivered them by bicycle, on foot and by car to seniors and people living with a loss of autonomy across Montreal. We are innovating and experimenting with new ways of connecting people to food, to their environments and to each other.

# SANTROPOL ROULANT

4050, rue St-Urbain, Montréal, Québec, Canada H2W 1V3

tél : (514) 284-9335 fax : (514) 284-5662 courriel / email : [info@santropolroulant.org](mailto:info@santropolroulant.org) web : [www.santropolroulant.org](http://www.santropolroulant.org)