

**2014**

**Calendrier · Calendar**







James Douglas

## Cher client, chère cliente du Santropol Roulant,

Nous vous souhaitons la bienvenue au service de popote roulante!

Ce calendrier est spécialement conçu pour vous ; c'est un guide pour votre service de popote roulante et du Santropol Roulant.

Prenez le temps de découvrir la trentaine de recettes que vous réserve le menu pour 2014. Chaque jour, une équipe de bénévoles attentionnés préparent ces différents repas, qui sont adaptés à vos besoins et vos préférences. Nous espérons qu'ils vous fourniront plus d'énergie pour vous aider à vivre une vie remplie et active.

Nous sommes impatients de mieux vous connaître. N'hésitez pas à nous appeler pour des questions ou idées. Nous vous invitons à discuter avec nos souriants bénévoles qui vous apporteront votre prochain repas ; ils seront contents de vous parler.

On attend de vos nouvelles et surtout – bon appétit !

*Kateri, au nom de votre équipe de popote roulante*

## Dear Santropol Roulant client,

Welcome to your meals-on-wheels delivery service!

This calendar was made especially for you; it is a guide to your meal service and Santropol Roulant.

We hope you will take a moment to discover the 30+ recipes on the 2014 menu. Every day, a team of attentive volunteers prepare our different meals which we do our best to align to your needs and preferences. We hope they give you extra energy that helps you live a full and active life.

We are looking forward to meeting you! Please contact us if you have any comments or ideas. When your meal is delivered, don't hesitate to talk with the smiling volunteer who is bringing your meal. They'll be happy to chat!

We hope to hear from you soon, and until then, bon Appétit!

Looking forward to seeing you in 2014!

*Kateri, on behalf of your Meals-on-Wheels Team*

# C'est quoi le Santropol Roulant ?

Le Santropol Roulant est un organisme communautaire qui utilise la nourriture comme véhicule pour briser l'isolement social et économique entre les générations et les cultures.

De manière créative et collaborative, nous travaillons à renforcer et à nourrir notre communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement des jeunes, des systèmes alimentaires urbains, de la sécurité alimentaire et du maintien dans la communauté.

Nous travaillons sur les thèmes suivants :

- ➔ Sécurité alimentaire
- ➔ Engagement communautaire
- ➔ Isolement social
- ➔ Développement du leadership des jeunes et moins jeunes

# What is Santropol Roulant?

Santropol Roulant is a community organization that uses food as a vehicle to break social and economic isolation between generations and cultures.

Creatively and collaboratively, we strengthen and nourish our local community with our novel approaches to active youth engagement, urban food systems, food security and community care.

We work in the following areas:

- ➔ Food Security
- ➔ Community Engagement
- ➔ Social Inclusion
- ➔ Leadership Development





## Qui sont nos clients ?

Chaque année, nous contribuons au bien-être de près de 300 personnes en perte d'autonomie autour du Mont-Royal en leur livrant un repas chaud et un contact chaleureux.

En moyenne, nos clients sont âgés de 76 ans mais représentent des personnes âgées de 35 ans à 101 ans !

## Activités intergénérationnelles

En plus de la nourriture, nous vous offrons l'occasion de prendre part à nos activités intergénérationnelles. Ce sont des sorties ou des rassemblements créés spécialement à l'intention de réunir les clients, les employés et les bénévoles et supporteurs du Santropol Roulant. Vous pourrez voir des clichés de ces sorties à travers ces pages, elles vous serviront de rappel en plus des coupons d'informations envoyés avec votre repas afin d'être sûr de participer à ces activités.

Voici nos 5 activités intergénérationnelles :

- ➔ La sortie à la cabane à sucre
- ➔ L'assemblée générale annuelle
- ➔ Le brunch d'été
- ➔ La sortie automnale
- ➔ Le brunch du temps des fêtes

## Who are our clients?

Every year, we contribute to the well-being of over 300 people living with a loss of autonomy by delivering a hot meal and a friendly face. In 2013, our clients average age was 76; our youngest client-member is 35 and our oldest is 101!

## Intergenerational activities

Over and above our daily service, we also offer a series of intergenerational activities. These seasonal events are designed to encourage and support connections between volunteers, clients and staff. As you flip through the calendar, you'll see snapshots of the different events and as we get closer to the actual day, we'll be sending you your invitation. Suffice it to say, good times are guaranteed and we hope to see you there!

Our 5 major intergenerational activities are:

- ➔ Visit to a Sugar Shack
- ➔ Annual General Meeting
- ➔ Summer Brunch
- ➔ Fall Outing
- ➔ Holiday Brunch



# Rencontrez l'équipe de la popote !

**Mollie**, coordonnatrice des relations-clients, est votre premier contact et votre référence pour tout ce qui est relatif au service de repas. N'hésitez jamais à la contacter au 514-284-9335

**Armel et Eddy**, nos chefs cuisiniers, préparent vos repas avec plus de 10 sous-chefs bénévoles par jour.

**Ben**, coordonnateur des bénévoles, recrute, forme et oriente les bénévoles qui rendent possible le service de popote roulante.

**Kateri**, directrice de la popote roulante, joue un rôle pivot pour s'assurer que tout se déroule bien.

De plus, nous avons la chance d'accueillir **deux à trois stagiaires** de la popote roulante par année, qui sont sur tous les fronts et répondront sûrement à votre prochain appel.

Vous allez aussi sûrement parler à **Pier**, directeur des opérations et des ressources humaines, qui adore répondre au téléphone en plus de prendre les commandes de repas un lundi sur deux.

Il y a encore plus de gens qui travaillent au Santropol Roulant. Ne soyez donc pas surpris d'entendre de nouvelles voix vous répondre quand vous appelez. Vous apprendrez à les connaître au

# Get to know the team!

**Mollie**, client-relations coordinator, is your first point of contact and reference for all things related to your meal service. Never hesitate to call her at 514.284.9335.

**Armel and Eddy**, our chefs, prepare your meals with the help of at least 10 volunteers a day.

**Ben**, volunteer coordinator, works tirelessly to recruit and train all the volunteers that bring our service to life.

**Kateri**, meals-on-wheels director, plays a pivotal role in making sure that everything is running well.

We also work with **interns** throughout the year who help out with all sorts of things and they will also no doubt answer the phone sometimes when you call.

You may even speak sometimes with **Pier**, director of human resources, since he is quick to answer the phone and helps out with meal orders from time to time.

There are many more people at Santropol Roulant and you will have the chance get to know all of us during our events and when you call the office.



De gauche à droite / From left to right: Pier, Mayahuel, Kateri, Ben, Eddy, Armel, Mollie.



## Repas frais et faits maison

Nous vous offrons de magnifiques repas variés, chauds et nutritifs. Toutes nos recettes sont à faible teneur en sel et en gras.

### Jours de livraison :

➔ Lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi

### Pas de livraison :

➔ Jeudi et dimanche

### Heures de Livraison :

➔ Entre 15 h 30 et 18 h

Si vous êtes absent(e)s ou occupé(e)s, les bénévoles peuvent laisser le repas sur votre poignée de porte. Si vous prévoyez être absent, merci de nous en avvertir (si possible !), cela facilitera notre service de livraison !

Si vous N'AVEZ PAS reçu votre repas dans les heures habituelles de livraison, svp appelez-nous rapidement, on va vérifier ce qui s'est passé !

Nous aimerions vous rappeler que votre opinion est précieuse pour nous - n'hésitez pas à nous appeler en tout temps.

## Fresh and home-made meals

We make a wonderful variety of delicious, hot, nutritious meals. All of our recipes are low in salt and fat.

### Delivery days:

➔ Monday, Tuesday, Wednesday, Friday & Saturday

### No delivery:

➔ Thursday and Sunday

### Delivery hours:

➔ Between 3:30 and 6 PM

If you aren't home or are busy, the volunteers will leave the meal on your door handle. If you know you won't be home, please let us know in advance. This will help us with our planning!

If you haven't received your meal within regular delivery hours, please call us as soon as possible and we will figure out what happened!

Please remember that we appreciate your feedback any time of the year - don't hesitate to let us know how we are doing!

# Pour commander ou annuler un repas

SVP contactez-nous si vous souhaitez commander ou faire une modification à votre service.

Il est important de nous téléphoner **AU MOINS UNE JOURNÉE À L'AVANCE** afin de commander ou d'annuler un repas. Un repas annulé après 10 h le jour même vous sera facturé.

Pour des changements de dernières minutes, nous vous demandons d'appeler avant 10 h le matin de la livraison. Nous ferons notre possible pour vous accommoder.

## HEURES d'ouverture du bureau :

- ➔ Du lundi au samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h

Nous ne répondons pas au téléphone les jeudis mais vérifions les messages. Nous vous rappellerons pour faire le suivi approprié.

**Vous trouverez les symboles éparpillés sur certaines dates du calendrier :**  
**In the calendar, some days have symbols. Here is what they mean:**



**Organique :** Journée de viande et de légumes biologiques

**Organic:** Organic meat & vegetables



**Salade :** Tous les mercredis et un vendredi sur deux de la mi-juin à la mi-septembre

**Salad:** Every Wednesday and every second Friday from mid-June to mid-September.



**Poisson / fruits de mer :** Tous les vendredis

**Fish / Seafood:** Every Friday

# To order or cancel a meal

Please contact us if you would like to place an order or make any changes to your service.

It is important to call us **AT LEAST ONE DAY IN ADVANCE** to order or cancel your meal. A meal cancelled on delivery day after 10am will be billed to your account.

For last minutes changes, call **BEFORE 10AM** on the day of delivery.

We will do our best to accommodate you.

## Office hours :

- ➔ Monday to Saturday from 9:30 AM to 12:30 PM and from 1:30 PM to 6 PM

On Thursday mornings, we don't answer the phone, but will call you back as soon as we can.

**NUMÉRO DE TÉLÉPHONE / TELEPHONE NUMBER ➔ (514) 284-9335**

# Un choix de menus spécialement conçus pour vous

Plus de 30 recettes ont été sélectionnées spécialement pour vous. Plusieurs facteurs sont pris en considération quand nous préparons les repas, incluant : la présentation, le goût, la saisonnalité et aussi le rapport nutritif.

Nous nous adaptons aussi à vos besoins spécifiques et préférences, des repas alternatifs sont cuisinés pour les végétariens, les diabétiques et les personnes ayant des besoins particuliers, notamment des allergies alimentaires. Nous pouvons également servir nos repas en purée ou couper la viande en morceaux. Vous n'avez qu'à nous dire ce dont vous avez besoin.

# Meals specially made for you

More than 30 recipes are hand-picked just for you. When preparing our meals, we consider many important elements, including presentation, taste, nutrition and what's in season.

Adapting to your special needs and unique preferences, we also make special meals for vegetarians, diabetics, and take into account any food allergies. We can also accommodate particular requests, such as making puréed meals and cutting up your meat. Just let us know what you need!

## Le menu du jour

Chaque repas est livré dans un contenant avec 3 compartiments :

- ➔ le menu du jour
- ➔ deux accompagnements (légumes et/ou féculents)

Et à vous de choisir :

- ➔ compote/salade de fruits
- ➔ gâteau/biscuit (contient du sucre)
- ➔ salade verte



## Meal of the Day

Each meal is delivered in trays with 3 sections:

- ➔ the meal of the day
- ➔ two side dishes (vegetables and/or starch)

And you choose between the following:

- ➔ fruit puree or salad
- ➔ dessert (with sugar)
- ➔ green salad



# Les portions

Il existe deux options de tailles possible :

- ➔ **Régulière** : C'est la portion standard pour les clients de la popote. Notre équipe de cuisine aidé par nos spécialistes en nutrition s'assurent que vous recevez la quantité appropriés de calories dans un repas régulier. C'est pourquoi nous vous encourageons à manger votre plat au complet.
- ➔ **Double** : Si la portion régulière ne satisfait pas vos besoins, il est possible de recevoir une portion double. Ce repas est servi dans un contenant plus profond et coûte 0,75 \$ de plus.

## Amateurs d'à-côtés

Vous pouvez ajouter à la livraison habituelle, pour 0,75 \$ supplémentaire, un dessert, une salade de fruits ou une salade verte en plus de votre à-côté habituel.

# Portion Sizes

There are 2 available sizes:

- ➔ **Regular**: This is the standard portion for the meals-on-wheels clients. Our kitchen team, with the help of nutrition specialists, ensure that standard nutritional needs are met via the Regular portion size. That's why we recommend that you eat your meal in one sitting.
- ➔ **Double**: If the regular portion is not large enough for you, it is possible to receive a double portion. This meal comes in a deeper tray and costs an additional \$0.75.

## Side dish lovers

There is also an additional \$0.75 charge if you would like to order an extra dessert, fruit salad or green salad.

### 2014 : les nouveautés basées sur le sondage des clients

#### Les recettes qui vont être enlevées de notre calendrier sont:

Salade du chef  
Jambon a l'ananas  
Gratin de sarrasin et épinards  
Gratin aux aubergines et lentilles

#### Transformation de recettes actuelles:

Ragoût de poulet et légumes ➔ Couscous de poulet, légumes et quinoa  
Légumes farcis au porc ➔ Pain de viande au porc, sarrasin et choux  
Pâté au saumon ➔ Penne au saumon, légumes et sauce crème au citron  
Chaudrée de fruits de mer ➔ Pilaf de fruits de mer

#### Nouvelles recettes:

Pain de millet et sa sauce  
Salade de betteraves et pommes

### New this year based on client survey feedback

#### Removed dishes

Chef salad  
Pineapple ham  
Buckwheat and spinach gratin  
Eggplant and lentil au gratin

#### Changed dishes

Chicken and vegetable stew ➔ Chicken, vegetables and quinoa couscous  
Stuffed vegetables ➔ Pork, buckwheat and cabbage meatloaf  
Salmon pie ➔ Penne with salmon, vegetables and lemon-cream sauce  
Seafood chowder ➔ Seafood pilaf

#### New dishes

Millet loaf and its sauce  
Beet and apple salad



## Comment réchauffer vos repas

Les repas sont livrés chaud et prêts à manger, mais si vous désirez les manger à un autre moment :

**ATTENTION !** Ne jamais utiliser un four grille-pain pour réchauffer votre repas.

**Micro-ondes :** percer à l'aide d'une fourchette la pellicule plastique et chauffer pour 2 ou 3 minutes. Retirer le plastique avec précaution, peut-être brûlant.

**Four conventionnel :** retirer complètement la pellicule de plastique et placer sur une place à cuisson allant au four. Chauffer pendant 10 minutes à 350°F.

**Recyclable et biodégradable :** Rincer et recycler vos plats après utilisation. Si vous n'avez pas accès au recyclage, vous pouvez remettre les contenants rincés à un bénévole et nous le ferons pour vous.

**Conservation :** Les repas peuvent rester au frigo de 3-4 jours maximum et 5 jours maximum au congélateur. L'idéal est de placer directement au moment de la réception votre repas dans le frigo ou le congélateur si vous savez que vous ne le mangerez pas immédiatement.

**La règle du 2 heures :** Réfrigérer ou congeler les aliments périssables, et cuisiner la nourriture et les restes le plus rapidement possible. Un repas ne peut pas rester à température ambiante plus de 2 heures, après quoi il devra être jeté.

## Warming up your meals

Your meal is delivered warm and ready to eat. If however you prefer to eat it later, here's how to warm it up:

**ATTENTION!** NEVER heat the meal in the toaster oven.

**Microwave:** Pierce the plastic film several times with a fork; heat for a maximum 2-3 minutes. Remove the plastic film carefully, the contents might be very HOT.

**Oven:** Remove the plastic film completely. Heat for 10 minutes at 350°F on a baking sheet.

**Recycling:** Simply rinse and recycle used trays. If you would like us to recycle your containers for you, please rinse the tray and give it back to a volunteer.

**Storage:** Meals can stay in your fridge for 3 to 4 days and your freezer for 5 days. It's best to immediately store your meal upon delivery if you know you won't eat it right away.

**The Two-Hour Rule:** Refrigerate or freeze perishables, prepared foods and leftovers as soon as possible. Discard food left at room temperature longer than two hours.

# Un client = un membre

Le Santropol Roulant est un organisme à but non lucratif qui est composé de milliers de membres. Bénévoles, donateurs, employés et clients sont tous des membres du Santropol Roulant !

La réception d'un repas vous donne automatiquement le titre de membre et la possibilité de participer à notre vie associative.

## Voici différentes façons de participer :

**Donnez-nous vos commentaires :** Vous êtes les meilleurs juges du service, vos commentaires sont précieux et pris au sérieux. Ils nous aident à offrir un excellent service et influencent notre travail.

**Sondage annuel :** En octobre, vous aurez l'opportunité de faire une revue complète de nos menus et de voter pour les changements dans le menu 2015 ! En se basant sur votre appréciation, ainsi que sur celui de nutritionnistes et employés, nous allons apporter des changements que nous vous communiquerons ! Voir encadré ci-dessous pour les modifications que nous avons faites cette année.

**Événements intergénérationnels : ne les manquez pas !** Nous vous invitons à participer à nos événements intergénérationnels qui ont lieu plusieurs fois au cours de l'année - garder l'œil ouvert, ce sont des rassemblements joyeux et toujours réussis.

**Le bulletin des clients - La PAROLE ROULANTE** Publié 4 fois par année, ce document est conçu pour vous informer de nos activités, des dernières nouvelles de l'organisme et plus encore! Si vous avez des idées d'articles ou de témoignages ou souhaitez écrire un article, n'hésitez pas à contacter Mollie : 514-284-9335 !

**Assemblée générale annuelle :** À la fin mars, nous allons tenir l'assemblée générale des membres et vous y êtes invités! Ce rassemblement permet d'élire les administrateurs du conseil d'administration. Vous pourrez voter pour vos candidats favoris ou même être un candidat. Notre conseil d'administration est composé de neuf membres bénévoles qui surveillent nos finances, se portent garants de nos politiques et s'assurent que nos activités sont fidèles à notre mission.

# One client = one member

Santropol Roulant is a community organization made up of thousands of members. Volunteers, donors, staff and clients are all members of Santropol Roulant!

When you receive a meal you automatically become a member and we hope you will take an active role in our community life.

## Here are some of the ways you can participate:

**Let us know how we are doing.** You are the best judge of our work. Your comments are invaluable and are taken very seriously. They help us deliver an excellent service and influence our work.

**Annual client survey:** In October, you will have the opportunity to review our full menu and to vote for changes in the 2015 menu! Based on your feedback, as well as input from nutritionists and staff, we will make changes to the menu and communicate them to you. See the highlighted box for changes we made this year.

**Intergenerational events : don't miss them!** We invite you to join us for intergenerational events that are held throughout the year - keep your eyes and ears open, our events are always a success.

**Client newsletter - WORDS-ON-WHEELS** Published quarterly, this newsletter is designed specifically to inform you of our events, latest organizational news and much more! If you have ideas for articles or would like to write something, do not hesitate to contact Mollie: 514-284-9335!

**Annual General Meeting** At the end of March, we hold our Annual General Meeting, and you are invited! During this event we will elect our new Board of Directors. You can vote for your preferred candidate, or even run for election. Our Board of Directors is composed of 9 volunteer members; the Board oversees our finances, is responsible for our governance and ensures that our activities are faithful to our mission.





## Mieux manger : la philosophie du Roulant

### Utiliser en priorité des aliments de saison

Notre vie est définie par les saisons et nous souhaitons respecter la saisonnalité le plus possible dans nos repas. On verra donc en automne et hiver davantage de légumes-racines comme la carotte, la pomme de terre, le panais, le navet, les courges et les betteraves. En été, les fruits du Québec seront à l'honneur dans les salades. De plus, afin de profiter des récoltes abondantes d'été, nous continuerons à offrir les salades froides chaque mercredi pendant la saison estivale, ainsi qu'une salade de thon ou de saumon à tous les deux vendredis pendant cette même période.

### Offrir une bonne sélection de repas végétariens

Depuis plusieurs années, nous nous efforçons d'inclure plusieurs repas sans viande dans notre menu, et celui de 2014 ne fera pas exception ! Ces repas végétariens ont des bienfaits tant sur la santé que sur l'environnement.

## Eating healthy and sustainably: The Roulant's Approach to Food

### Eating Seasonably

Our lives are defined by the seasons and we try and respect this seasonability in our food choices. Therefore, you may notice the use of more root vegetables such as potatoes, carrots, parsnips, turnips, squash, and beets during the fall and winter months. In the summer, our fruit salads feature more locally available fruit. We also serve cold salads on Wednesdays throughout the summer months, taking advantage of the fresh garden harvest. Tuna and salmon salads are served every second Friday during this same period.

### Offering a selection of vegetarian meals

For many years we have featured meatless dishes on our menu. 2014 is no exception! Our vegetarian meals benefit both your health and the environment.

## Investir dans des aliments de qualité

Nous avons conçu le menu afin d'inclure le plus d'aliments par repas répondant à notre définition d'une alimentation saine, éthique et durable (voir encadré). Nous cuisinons de la viande certifiée biologique (bœuf, volaille, saucisses de porc haché) et des légumes biologiques et locaux.

## Mettre en vedette la récolte de notre jardin en offrant un panier de légumes frais, livré de façon hebdomadaire

En plus d'inclure les récoltes de nos jardins dans nos repas, nous offrons aussi la possibilité de recevoir un panier hebdomadaire de fruits et légumes frais. Préparé sur mesure, ce panier peut servir de complément aux repas chauds et sera livré à domicile.

Pour le Santropol Roulant, nous croyons que servir des aliments sains, produits de façon éthique et durable, constitue un investissement pour notre futur. Comme toujours, vos commentaires sont les bienvenus.

### Qu'est-ce que la pratique d'une alimentation saine, éthique et durable selon le Santropol Roulant ?

- ➔ **Provenance locale** : aliments du Québec, produits par des fermes de petite ou de moyenne taille ;
- ➔ **Biologique** : production sans produits chimiques certifiée ou d'une source réputée ;
- ➔ **Le glanage** : la récupération des surplus des grossistes et des épiciers du quartier ;
- ➔ **Commerce équitable** : accorde un prix plus juste aux producteurs.

## Investing in eating well

We designed your menu to include as many ingredients as possible that are healthy, ethical and sustainable (see highlighted box). We cook local and organic meat and vegetables.

## Weekly fresh produce baskets featuring our garden harvest

In addition to including our garden harvests in our meals, we offer freshly picked vegetables delivered straight to your home on a weekly basis. Tailored to your particular needs, the fresh basket is a great complement to our hot meal service.

We consider serving ethically, healthy and sustainably produced food as an investment towards our common future, and so we hope that you will appreciate this year's menu changes. As always, we welcome your feedback.

### What are Santropol Roulant's healthy, ethical and sustainable food practices?

- ➔ **Locally sourced**: food from small to mid-sized Quebec farms;
- ➔ **Certified organic**: produced without the use of chemicals;
- ➔ **Gleaned**: gleaning is the act of collecting leftover crops from farmers' fields – in our case, recovered surplus from a neighbourhood grocer or wholesaler;
- ➔ **Fairly traded**: food is produced according to the highest standards of fairness, transparency and accountability.

janvier  
January



Keyan Bernaceur

### Saviez-vous que...
















Le millet, une nouveauté au menu de la popote cette année, est un grain ancien cultivé depuis des milliers d'années originaire d'Afrique de l'Ouest. C'est un bon substitut au blé comme il a une teneur en protéines similaire sans toutefois avoir de gluten. Sa teneur en fibres, niacine, folate, fer, phosphore, potassium, magnésium et zinc est élevée. Le millet n'a pas un goût très prononcé en soi, mais il absorbe le goût des aliments avec lequel il cuit ou est incorporé !

Millet, featured in our new meals-on-wheels menu, is an ancient grain that is believed to have originated in West Africa. It is gluten free and safe for people with Celiac disease. Millet has a similar protein content as wheat and is high in fibre, niacin, folate, iron, phosphorus, potassium, magnesium and zinc. It is a small round grain that has little taste of its own but takes on the flavour of your favourite recipes while adding many nutritional benefits to your meal.

### Did you know that...

Les participants d'un atelier de cuisine animé par chef Danny (troisième à droite) dans la cuisine communautaire de la popote roulante.  
Participants at a cooking workshop led by chef Danny (third from right) in the meals-on-wheels community kitchen.



DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
29	30	31	1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY 	2	3 	4
			Boeuf bourguignon Beef bourguignon		Poisson du jour Catch of the day	Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni
5	6 	7 	8	9	10 	11 
	Coq au vin	Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	Frittata		Brandade de morue Cod Brindade	Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
12	13 	14	15 	16 TU B'SHEVAT	17 	18
	Poulet cacciatore Chicken cacciatore	Pizza	Pain de viande de boeuf Beef meatloaf		Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna
19	20 	21 	22	23	24 	25 
	Pâté chinois Shepherd's pie	Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	Macaroni au fromage Macaroni and cheese		Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce
26	27	28 	29	30	31 JOUR DE L'AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR 	1
	Quiche végétarienne Vegetarian quiche	Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce		Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir-fry with rice	



Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779

# février February

## Saviez-vous que...















Le Roulant organise plusieurs activités qui amassent des fonds pour soutenir le service de popote roulante. Nous vendons des conserves faites dans notre cuisine par les bénévoles et du miel de nos abeilles sur le toit. Nous avons aussi un service de traiteur et organisons plusieurs événements incluant des dégustations et un Gala bénéfique annuel. Il y a même des t-shirts Santropol Roulant qui vous permettent de porter votre soutien !

The Roulant pursues various activities to help raise money to support our meals-on-wheels service. We sell preserves made in our own kitchen by the volunteers and honey from our bees on the rooftop. We have a catering service and throw special events including tastings and an annual fundraising Gala. There are even Santropol Roulant t-shirts that let you wear your support!

## Did you know that...



*Des employés du Roulant qui posent avec la formidable équipe de Montréal Auto-prix, qui supporte généreusement le programme de popote roulante en offrant une voiture pour la route Côte-des-neiges et l'entretien mécanique toute l'année! MERCI ! / Roulant staff posing with the amazing team at Montreal Auto-Prix, who generously support the meals-on-wheels program by providing and maintaining the Cote-Des-Neiges delivery car.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
26	27	28	29	30	31	1  Cari d'agneau Lamb curry
JOUR DE LA MARMOTTE GROUNDHOG DAY 2	3  Pâté au poulet Chicken pot pie	4  Rôti de boeuf Roast Beef	5 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	6	7  Poisson du jour Catch of the Day	8  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf
9	10 Frittata	11  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	12  Coq au vin	13	14 <sup>ST-VALENTIN</sup> VALENTINE'S DAY Brandade de morue Cod Brindade	15  Pâté chinois Shepherd's pie
16	17  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	18 Pizza	19  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	20	21  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	22 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna
23	24  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	25  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	26 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	27	28  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	1



Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

**(514)284-9335**





**mars**  
**March**



















**Saviez-vous que...**

Tous les membres (y compris les clients) du Santropol Roulant sont convoqués chaque année à l'assemblée générale annuelle (AGA). Cette année, l'AGA va avoir lieu le 27 mars 2014 et nous serons heureux d'offrir le transport aux clients qui souhaitent se joindre à nous. L'AGA est une belle occasion de rencontrer d'autres membres, en apprendre plus sur l'organisme et même avoir la chance de poser votre candidature pour le conseil d'administration. Restez à l'affût pour plus d'informations !

All Santropol Roulant members (including all clients) are invited each year to the Annual General Meeting (AGM). This year, the AGM will take place on March 27 and we will gladly offer transportation to any clients who would like to join. The AGM is a great opportunity to meet other members, learn more about the organization or even run for the Board of Directors. Stay tuned for more information!

***Did you know that...***

*Vani, présidente du conseil d'administration et Armel, gérant de cuisine, au Gala Rouge, notre plus grand événement de levée de fonds annuel.*  
*Vani, Chair of the Board, and Armel, Kitchen Manager, at the Gala Rouge, our biggest fundraising event of the year.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
25	26	27	28	29	30	1  Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf
2	3  Poulet cacciatore Chicken cacciatore	4 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	5  Cari d'agneau Lamb curry	6	7  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir-fry with rice noodles	8  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf
9	10 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce	11  Pâté au poulet Chicken pot pie	12  Pâté chinois Shepherd's pie	13	14  Brandade de morue Cod Brindade	15 Frittata
16	17  SAINT-PATRICK ST. PATRICK'S DAY Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	18 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	19  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	20	21  EQUINOXE DE PRINTEMPS SPRING EQUINOX Poisson du jour Catch of the Day	22  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
23	24 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	25  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	26 Pizza	27	28  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	29  Coq au vin
30	31  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	1	2	3	4	5



Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779

avril  
April



**Saviez-vous que...**

















**Did you know that...**

Le Santropol Roulant organise plus d'une douzaine d'événements tout au long de l'année, parmi lesquels 4 sont spécialement pensés pour les clients du service de popote roulante ! Ces événements sont tous inspirés de la même idée qui est d'amener des gens de tous les âges à célébrer autour de bonne nourriture. Gardez l'oeil ouvert, vous recevrez des invitations tout au long de l'année. Nous nous occupons de tout le côté logistique et offrons le transport !

Santropol Roulant hosts more than a dozen events throughout the year, 4 of which are created specially with our meals-on-wheels clients in mind. These events are all inspired by the same simple idea: bringing people of all ages together to celebrate around food! Keep your eye out for invitations to these events throughout the year. We take care of all the transportation and logistics, so that all you need to worry about is which volunteer you'll get to sit with for lunch!

*Saida et Lydia, de bonnes amies, profitent d'un tour de tracteur à la sortie de cueillette de pommes intergénérationnelle.  
Saida & Lydia enjoying a tractor ride at the Intergenerational Apple Picking event.*



DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
29	30	1 Rôti de boeuf Roast Beef	2 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	3	4  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	5  Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf
6	7  Pâté au poulet Chicken pot pie	8 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce	9  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	10	11  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir- fry with rice noodles	12 Frittata
13	14 <b>PASSOVER BEGINS</b>  Pâté chinois Shepherd's pie	15  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	16  Quiche végétarienne Vegetarian quiche	17	18 <b>VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY</b>  Brandade de morue Cod Brindade	19  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
20 <b>PÂQUES EASTER</b>	21 <b>LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY</b>  Cari d'agneau Lamb curry	22 <b>JOURNÉE DE LA TERRE EARTH DAY</b> Macaroni au fromage Macaroni and cheese	23  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	24	25  Poisson du jour Catch of the Day	26  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce
27	28 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	29  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf	30  Coq au vin	1	2	3



Pour commander votre repas ou pour  
modifier votre commande, veuillez  
nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change  
your order, please call at least  
one day in advance :

**(514)284-9335**
























mai  
May



Vanessa Finnie

*Susie (1920-2013) - cliente, amie, ancienne administratrice et source d'inspiration pour tous - avec Tana au Brunch d'été 2012.  
Susie (1920-2013) - client, friend, former board member and all-around inspiration - with Tana at the 2012 Summer Brunch.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
27	28	29	30	1	2  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	3  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
4	5  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf	6  Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	7  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	8	9  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	10  Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce
11 <b>FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY</b>	12  Pâté chinois Shepherd's pie	13  Poulet cacciatore Chicken cacciatore	14  Quiche végétarienne Vegetarian quiche	15	16  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir- fry with rice noodles	17  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
18	<b>JOURNÉE DES PATRIOTES VICTORIA DAY</b> 19  Rôti de boeuf Roast beef	20  Macaroni au fromage Macaroni and cheese	21  Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	22	23  Brandade de morue Cod Brindade	24  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce
25	26  Frittata	27  Pâté au poulet Chicken pot pie	28  Pizza	29	30  Poisson du jour Catch of the Day	31 <b>L'ANNIVERSAIRE DU SAN- TROPOL ROULANT OUR BIRTHDAY</b>



Pour commander votre repas ou pour  
modifier votre commande, veuillez  
nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change  
your order, please call at least  
one day in advance :

**(514)284-9335**

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779



# juin June

## Saviez-vous que...

















Le programme d'agriculture urbaine du Santropol Roulant accueille chaque année plusieurs stagiaires afin de parfaire leurs connaissances en jardinage urbain et sur notre ferme dans l'ouest de l'île de Montréal. Les stagiaires aux jardins du Roulant ont la chance de se familiariser avec plusieurs aspects du programme incluant la production, la distribution, la sensibilisation et l'éducation !

Santropol Roulant's urban agriculture program offers several internships each summer, giving young urban gardeners and farmers the opportunity to gain hands-on experience in our downtown gardens and at our peri-urban farm in the West Island. Interns participate in all aspects of the program including production, distribution, outreach and education!

## Did you know that...



*Yitong, coordonnateur de l'atelier de vélo communautaire et Winnie, stagiaire en agriculture urbaine, pose dans le jardin sur le toit.  
Yitong, Summer Bike Shop Coordinator, and Winnie, Urban Agriculture Intern, posing on the rooftop garden.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1	2 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	3  Cari d'agneau Lamb curry	4  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf	5	6  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	7 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna
8	9  Coq au vin	10  Rôti de boeuf Roast Beef	11  Salade Moyen-orient au feta et aux lentilles Middle Eastern lentil salad	12	13  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	14  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
15 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY	16 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	17  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	18  Penne au pesto Penne with pesto	19	20  Salade de thon et tomates Tuna and tomato salad	21  SOLSTICE D'ÉTÉ SUMMER SOLSTICE Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce
22	23  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	24 ST-JEAN BAPTISTE Pizza	25  Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	26	27  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir- fry with rice noodles	28  DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS Boeuf bourguignon Beef bourguignon
29	30 Frittata	1	2	3	4	5



Pour commander votre repas ou pour  
modifier votre commande, veuillez  
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change  
your order, please call at least  
one day in advance :

(514)284-9335

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779



juillet  
July



### Saviez-vous que..





















Le Santropol Roulant utilise plusieurs outils de communication ! En dehors de l'infolettre saisonnière des clients, La parole roulante, plusieurs ressources en ligne peuvent vous donner de l'information sur nos services et activités et sont mises à jour régulièrement. Si vous avez accès à internet, visitez notre site web [santropolroulant.org](http://santropolroulant.org), inscrivez-vous à notre infolettre bi-mensuelle, et suivez-nous sur Facebook et Twitter (@sroulant) !

Santropol Roulant uses many avenues to communicate! Besides our quarterly printed newsletter, Words-On-Wheels, there are several online resources for information about our services and activities that are updated regularly. If you use the internet, check out our website [santropolroulant.org](http://santropolroulant.org), sign up for our bi-monthly e-newsletter, and find us on Facebook and Twitter (@sroulant)!

### Did you know that...

*Richard, Meghan et Mr. Cohen (un trio d'ingénieurs!) parlent au brunch intergénérationnel d'été.  
Richard, Meghan and Mr. Cohen (a trio of engineers!) chatting at the Intergenerational Summer Brunch.*



DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
29	30	1  JOUR DU CANADA CANADA DAY Poulet cacciatore Chicken cacciatore	2  Salade Moyen-orient au feta et aux lentilles Middle Eastern lentil salad	3	4  Salade au saumon et oeufs Salmon and egg salad	5  Pâté chinois Shepherd's pie
6	7 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	8  Coq au vin	9  Penne au pesto Penne with pesto	10	11  Brandade de morue Cod Brindade	12  Cari d'agneau Lamb curry
13	14  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	15 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce	16  Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	17	18  Salade au thon et tomates Tuna and tomato salad	19  Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf
20	21  Pâté au poulet Chicken pot pie	22  Rôti de boeuf Roast Beef	23  Salade Moyen-orient au feta et aux lentilles Middle Eastern lentil salad	24	25  Poisson du jour Catch of the Day	26  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
27	28  FIN DU RAMADAN RAMADAN ENDS Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	29  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	30  Penne au pesto Penne with pesto	31	1	2



Pour commander votre repas ou pour  
modifier votre commande, veuillez  
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change  
your order, please call at least  
one day in advance :

(514)284-9335



août  
August




















**Saviez-vous que...**

Chaque été, l'équipe d'agriculture urbaine et de la ferme du Santropol Roulant rajeunit en accueillant plus de 300 jeunes apprenti-jardiniers en visite dans nos jardins. Ces visites permettent à des jeunes montréalais âgés entre 5 et 17 ans l'opportunité de se reconnecter à la source de leurs aliments et sur la production alimentaire en ville.

Every summer, the Urban Agriculture and Farm teams welcome over 300 young gardeners-in-training to visit our agricultural sites. These visits give Montreal youth, ages 5 to 17, the opportunity to reconnect with the source of their food and to learn about local food production.

**Did you know that...**

De gauche à droite : Kabisha, Émilie, Beccah et Sam (membres de l'équipe de la ferme 2013) ont travaillé super fort cet été à la ferme péri-urbaine du Santropol Roulant situé dans l'Ouest de l'Île. / From L to R: Kabisha, Emilie, Beccah and Sam (members of the 2013 Farm Team) hard at work at Santropol Roulant's peri-urban farm in the West Island.

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
27	28	29	30	31	1 	2 
					Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	Boeuf bourguignon Beef bourguignon
3	4 	5	6 	7	8 	9 
	Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad		Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	Pâté chinois Shepherd's pie
10	11	12 	13 	14	15 	16 
	Frittata	Poulet cacciatore Chicken cacciatore	Salade Moyen-orient au feta et aux lentilles Middle Eastern lentil salad		Salade de thon et tomates Tuna and tomato salad	Pain de viande de boeuf Beef meatloaf
17	18 	19 	20 	21	22 	23
	Pâté au poulet Chicken pot pie	Cari d'agneau Lamb curry	Penne au pesto Penne with pesto		Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	Macaroni au fromage Macaroni and cheese
24	25	26 	27 	28	29 	30
	Pizza	Coq au vin	Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad		Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	Quiche végétarienne Vegetarian quiche



JOURNÉE  
BIOLOGIQUE  
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

**(514)284-9335**





# septembre September

## Saviez-vous que...
















La popote roulante du Santropol Roulant est la seule qui livre les repas chauds aux aînés en vélo ! Un groupe de bénévoles dévoués font tourner l'atelier de vélo communautaire à l'année longue, malgré la pluie, la neige et le beau temps !

Santropol Roulant is the only meals-on-wheels organization in Montreal to deliver food by bicycle! A group of dedicated volunteers maintain a thriving community bike shop all year long- rain, shine or snow!

## Did you know that...



*Des membres de la communauté en apprennent davantage sur la réparation de vélo lors du Happening, un de nos plus grands événements de l'année. En 2013, plus de 400 personnes sont venu célébrer et nous offrir leur support! / Community members learn about bike repair at the annual Happening, one of our biggest events of the year. In 2013, over 400 people came out to celebrate and show their support!*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
31	1 FÊTE DU TRAVAIL LABOUR DAY Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	2  Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	3  Salade Moyen-orient au feta et aux lentilles Middle Eastern lentil salad	4	5  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir-fry with rice noodles	6  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
7	8  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	9 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce	10  Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	11	12  Salade de thon et tomates Tuna and tomato salad	13  Coq au vin
14	15  Rôti de boeuf Roast Beef	16 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	17  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	18	19  Brandade de morue Cod Brindade	20  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce
21 ÉQUINOXE D'AUTOMNE FALL EQUINOX	22 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	23 EQUINOXE D'HIVER WINTER EQUINOX Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	24 EREV ROSH HASHANAH Frittata	25	26  Poisson du jour Catch of the day	27  Pâté au poulet Chicken pot pie
28	29  Cari d'agneau Lamb curry	30 Pizza	1	2	3 Cannelloni végétarien	4



Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

**(514)284-9335**

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779



octobre  
October



**Saviez-vous que...**















***Did you know that...***

Les abeilles à miel ne sont pas seulement d'excellentes productrices de miel ! Elles sont également d'importants insectes pollinisateurs nous permettant de récolter une foule de fruits et légumes chaque année; en effet, un tiers de nos aliments dépend directement de la pollinisation par l'abeille mellifère.

Honey bees do more than just produce honey! They also play an important role as pollinators, allowing us to harvest a wide variety of fruits and vegetables each year. In fact, a third of all food depends directly on honey bee pollination.

*Des membres du collectif bénévole d'apiculture inspecte la ruche sur le jardin sur le toit.  
Members of the volunteer beekeeping collective inspecting a hive on the rooftop garden.*



DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
28	29	30	1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES AGÉES INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS Pâté chinois Shepherd's pie	2	3 EREV YOM KIPPUR Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	4 YOM KIPPUR Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni
5	6  Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	7  Poulet cacciatore Chicken cacciatore	8  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	9	10  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	11 Quiche végétarienne Vegetarian quiche
12	13 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING  Dinde Turkey	14 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce	15 AL-HIJRA  Rôti de boeuf Roast Beef	16	17  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir-fry with rice noodles	18 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
19	20  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetables and quinoa couscous	21  Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	22 Pizza	23	24  Brandade de morue Cod Brindade	25  Coq au vin
26	27 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	28  Pâté chinois Shepherd's pie	29  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	30	31 HALLOWEEN HALLOWEEN  Poisson du jour Catch of the day	1



Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

**(514)284-9335**

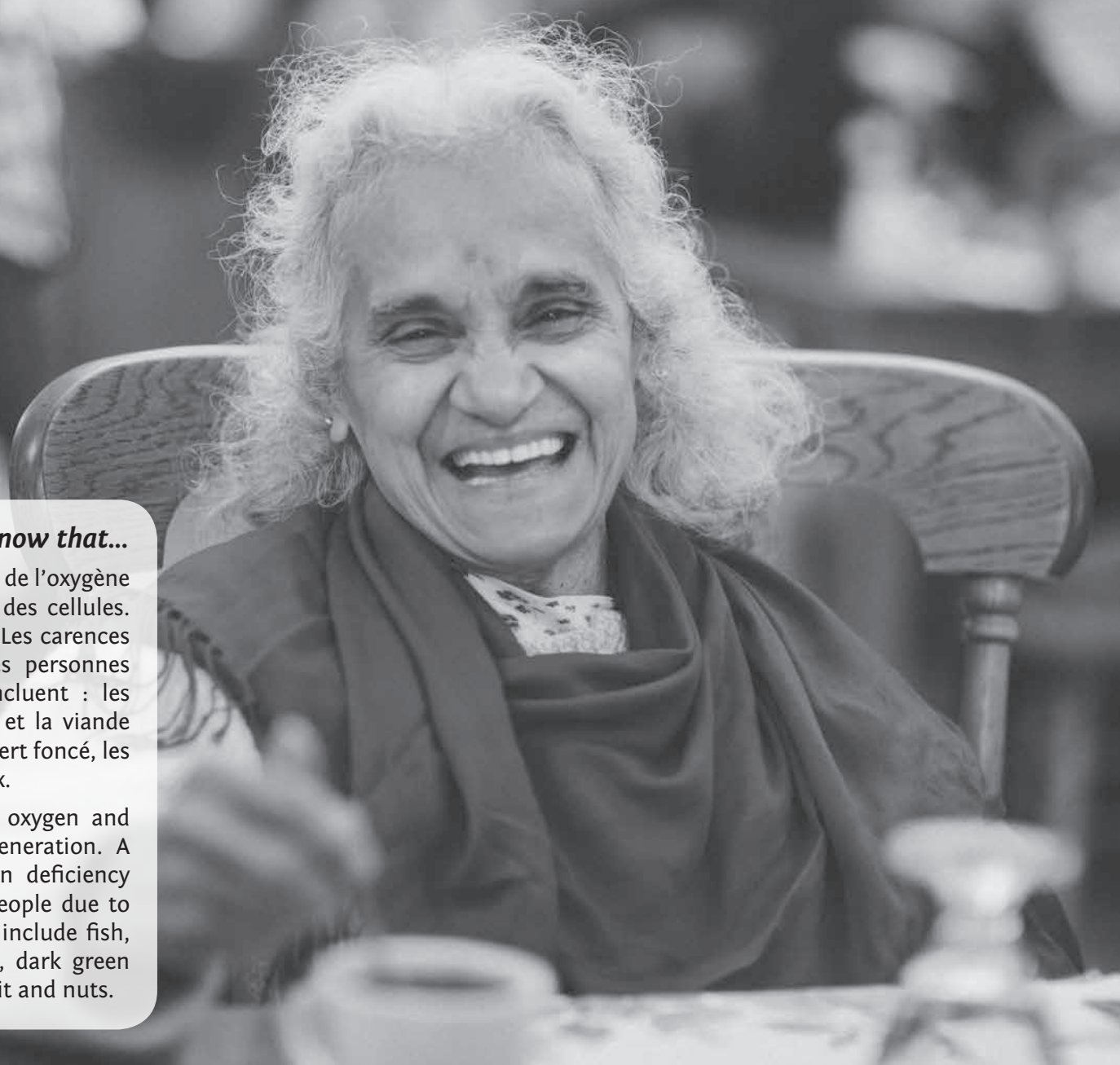


novembre  
November















**Saviez-vous que...    *Did you know that...***

Le fer joue un rôle clé dans le transport de l'oxygène dans le sang et dans la régénération des cellules. Une carence peut entraîner l'anémie. Les carences en fer sont plus fréquentes chez les personnes âgées. De bonnes sources de fer incluent : les poissons, les fruits de mer, le poulet et la viande rouge, les légumineuses, les légumes vert foncé, les grains entiers, les fruits secs et les noix.

Iron enables the blood to transport oxygen and plays an important role in cell regeneration. A deficiency can result in anemia. Iron deficiency is especially common among older people due to reduced intake. Good sources of iron include fish, seafood, chicken, red meat, legumes, dark green vegetables, whole grains and dried fruit and nuts.



*Mme Shanker, cliente et amie du Santropol Roulant, affiche un sourire radieux lors de la sortie de cueillette de pommes intergénérationnelle au Mont St-Grégoire.  
Mrs. Shanker, client and friend of Santropol Roulant, smiling radiantly in Mont Ste-Gregoire at the Intergenerational Apple Picking event.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
26	27	28	29	30	31	1 Frittata
2	3  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	4 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	5  Pâté au poulet Chicken pot pie	6	7  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	8  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce
9	10 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	11  JOUR DE SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Cari d'agneau Lamb curry	12  Poulet cacciatore Chicken cacciatore	13	14  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	15 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce
16	17  Poulet sauce aux champignons Chicken with mushroom sauce	18 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	19  Rôti de boeuf Roast Beef	20	21  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir- fry with rice noodles	22 Pizza
23	24  Coq au vin	25  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	26 Frittata	27	28  Brandade de morue Cod Brindade	29  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet



Pour commander votre repas ou pour  
modifier votre commande, veuillez  
nous appeler la veille :

**(514)284-9335**

To order meals, or to change  
your order, please call at least  
one day in advance :

**(514)284-9335**





décembre  
December



Keyan Bennaceur

















**Saviez-vous que...**

**Did you know that...**

Les légumineuses sont de bonnes alternatives «santé» et abordables à la viande dans plusieurs recettes ! Elles sont riches en protéines, fer, fibres, folate, potassium, magnésium, cuivre, zinc et anti-oxydants. Les recherches ont démontré que la consommation régulière de légumineuses peut potentiellement diminuer le cholestérol et le taux de sucre dans le sang.

Legumes are super healthy, affordable, versatile and a great alternative to meat in many recipes. They are high in protein, iron, fibre, folate, potassium, magnesium, copper, zinc and anti-oxidants. Research has shown that eating legumes can have various health benefits, including lowering cholesterol and blood sugar levels.

*Megan, une bénévole extraordinaire de la popote roulante, fait la plonge au brunch du temps des fêtes.  
Megan, meals-on-wheels volunteer extraordinaire, washing dishes at the annual Holiday Brunch.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
30	1 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	2  Pâté chinois Shepherd's pie	3  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	4	5  JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL DAY OF THE VOLUNTEER Poisson du jour Catch of the day	6  Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf
7	8  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	9  Pâté au poulet Chicken pot pie	10 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	11	12  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	13  Poulet cacciatore Chicken cacciatore
14	15  Cari d'agneau Lamb curry	16 DÉBUT DE HANNUKAH HANNUKAH BEGINS Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	17  Pain de viande au boeuf Beef meatloaf	18	19  Sauté asiatique de crevettes et nouilles de riz / Shrimp asian stir- fry with rice noodles	20 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
21 SOLSTICE D'HIVER WINTER SOLSTICE	22 Pain de millet et sa sauce Millet loaf with sauce	23  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	24 RÉVEILLON DE NOËL CHRISTMAS EVE FIN DE HANNUKAH HANNUKAH ENDS Dinde Turkey	25 NOËL CHRISTMAS	26  Pilaf de fruits de mer Seafood pilaf	27  Rôti de boeuf Roast Beef
28	29  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	30  Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	31 RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN NEW YEAR'S EVE Tourtière	1	2	3



Pour commander votre repas ou pour  
modifier votre commande, veuillez  
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change  
your order, please call at least  
one day in advance :

(514)284-9335

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779

# Soutenir le Roulant

Nous vous invitons en tout temps à vous engager dans la communauté qu'est le Santropol Roulant. Comment ? Eh bien, vous pouvez faire du bénévolat, devenir porte-parole du Roulant ou même faire un don !

**Faites du bénévolat !** N'hésitez pas à devenir bénévole; il y a autant de façons de faire du bénévolat au Santropol Roulant qu'il y a de bénévoles.

Pensez à vos talents personnels, à vos intérêts et à vos atouts. Aimerez-vous nous proposer votre aide pour la relecture et la traduction des nombreux textes que nous écrivons au cours de l'année ? Peut-être aimeriez-vous poser votre candidature pour siéger à notre conseil d'administration. Contactez Mollie ou Ben pour plus d'information.

**Partagez !** Si vous aimez ce que nous faisons, n'hésitez pas à en parler à votre famille et à vos amis. Vos histoires personnelles sont puissantes et touchantes et peuvent facilement susciter l'intérêt des curieux qui pourront à leur tour s'engager au Santropol Roulant en tant que clients, bénévoles, membres du personnel ou donateurs.

**Effectuez un don !** Chaque année, nous devons amasser des fonds afin de pouvoir payer nos coûts. Si vous le pouvez, pensez à faire un don ou même à devenir un donateur mensuel. Notez qu'en tant qu'organisme de bienfaisance canadien enregistré, nous pouvons délivrer des reçus aux fins d'impôt pour les dons. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à parler à Meghan au 514-284-9335, qui se fera un plaisir de répondre à vos questions.

# Supporting Santropol Roulant

We invite you to get involved in the Santropol Roulant community. The easiest way is to volunteer, share your story or even make a donation!

**Volunteer!** Don't hesitate to become a volunteer - there are as many ways to volunteer at Santropol Roulant as there are different volunteers.

Think about your talents, your interests and your strengths. Would you like to support us by re-reading or translating our written material? Perhaps you would like to run for election to become a Santropol Roulant Board Member? Contact Mollie or Ben for more information.

**Share!** If you like our work, don't hesitate to share your stories with family and friends. Your personal stories are powerful and touching, and can easily influence your friends and family to join the Santropol Roulant community as clients, volunteers, staff, or donors.

**Donate!** Every year we need to raise money to offset our costs. If you can, please consider making a donation or even becoming a monthly donor. As a registered Canadian charity, we offer tax receipts for all donations over \$10. We're also happy to discuss how you would like your donation to be spent. For more information, don't hesitate to call Meghan at 514-284-9335.

Merci aux supporteurs de notre calendrier

**RÉSERVOIR**  
BRASSERIE ARTISANALE ET BISTRO  
9 DULUTH E. (514) 849-7779



Rob | n  
des  
BO | S



Thank you to our Calendar Supporters