

cultiver
cuisiner
partager



people
food
community



Calendrier
2015
Calendar

111





Cher client, chère cliente du Santropol Roulant,

Bienvenue dans votre calendrier de repas 2015! Que vous soyez nouveau ou client de longue date, vous trouverez dans ce document les informations nécessaires pour vous engager pleinement dans le programme de popote roulante.

À la lecture des pages de ce calendrier, vous découvrirez la grande variété de repas frais et nutritifs qui vous attendent pour cette année.

Quelques mots au sujet de notre organisme :

Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour briser l'isolement social et économique au travers des générations et des cultures. De façons créatives et collaboratives, 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.

N'hésitez pas à nous contacter! Vous pouvez demander à parler directement à votre coordonnatrice des relations-clients, Katrina, mais sachez que tous les employés seront contents de discuter avec vous.

Dear Santropol Roulant client,

Welcome to your 2015 calendar! Whether you are a new or returning client, this document will provide the necessary information to fully participate in our meals-on-wheels program.

Reading through these pages, you will find the fresh and nutritious variety of meals that will be delivered to you.

Please allow us to introduce the organization.

Santropol Roulant 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.

The staff is always happy to hear from you. You may ask to speak directly to Katrina, your client coordinator, if you have questions or want to change something in your service.



Pourquoi un calendrier de 6 mois?

Vous aurez sûrement remarqué que votre calendrier ne contient que les 6 premiers mois de l'année. Pour souligner notre 20^e anniversaire, nous développons en ce moment de nouvelles recettes qui vous seront proposées pour la deuxième moitié de l'année 2015. De plus, nous avons hâte de vous partager d'autres changements qui seront destinés à améliorer votre service de popote roulante. Quelques-uns d'entre eux pourraient affecter les heures de livraison et une standardisation des restrictions alimentaires. Le calendrier de juillet à décembre 2015 vous sera envoyé au mois de juin.

Why a six-month calendar?

We're sure you've noticed that your calendar only contains meals for the first six months of 2015. To mark the occasion of our 20th anniversary, we are dreaming up new recipes that will be announced later this year. We also look forward to telling you about some additional changes to improve the service, which may affect delivery hours and could include new meal restriction categories. A second, special edition calendar will be coming your way in June 2015.



Des informations importantes sur vos repas

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 :

- X Jeudi et dimanche

Heures de livraison :

- ➔ Entre 15 h 30 et 18 h en semaine (lundi au vendredi)
- ➔ Entre 14 h et 17 h le samedi

Pour commander ou annuler un repas :

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

Some important information about your meal

We make a 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 days:

- X Thursday and Sunday

Delivery hours:

- ➔ Between 3:30 and 6 PM during the week (Mon-Fri)
- ➔ Between 2-5 PM on Saturdays

To order or cancel a meal:

Please call us **AT LEAST ONE DAY IN ADVANCE** to order, cancel, or change your meal. Otherwise, the charge for the meal will appear on your bill.

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

Un choix de menus spécialement conçus pour vous

Nous pensons qu'il est important de vous fournir de la nourriture qui est bonne pour vous ET que vous pourrez et voudrez manger! C'est pourquoi nous faisons de notre mieux pour adapter vos repas à vos besoins et vos préférences.

Si vous avez des questions ou des commentaires concernant vos restrictions alimentaires, nous sommes heureux d'en parler avec vous.

Le menu du jour inclut :

Repas principal

Deux accompagnements légumes et/ou féculents

+ *un de ces choix :*

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

Bonne bouffe à petit prix!

4,50 \$



Meals specially made for you

We believe it is important to provide food that is both good for you and that you actually want to eat! That is why we try our best to adapt your meal to your special needs and unique preferences.

If you have any questions or concerns about your food restrictions, we are happy to speak to you about it!

Your daily meal includes :

Main dish

Two side dishes vegetables and/or starch

+ *your choice of:*

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

Good food at a small price!

\$4.50

Vous trouverez les symboles éparpillés sur certaines dates du calendrier :

In the calendar, some days have symbols. Here is what they mean:



Biologique : 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



Activités intergénérationnelles

Soyez-y! Nous vous y attendons avec impatience! Elles sont au nombre de quatre et sont appréciées de tous.

Cette année :

- ➔ La sortie à la cabane à sucre
- ➔ Le brunch d'été
- ➔ La sortie automnale
- ➔ Le brunch du temps des Fêtes

Intergenerational activities

Four times a year, we plan intergenerational activities. The events are beloved by all who attend and we would love to see you there!

Activities include:

- ➔ Springtime Visit to a Sugar Shack
- ➔ Summer Brunch
- ➔ A Fall Outing
- ➔ Holiday Brunch

Janvier
January



*Kester, un super bénévole, est le chef du jour dans la cuisine.
Kester, a super volunteer, steps in as chef for the day.*

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



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


















Février
February



Santropol Roulant

*Jitendra, un client de la popote roulante, et Stephanie célèbrent lors de l'Assemblée générale des membres.
Jitendra, a meals-on-wheels client, and Stephanie celebrate together at the Annual General Meeting.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1	2 JOUR DE LA MARMOTTE GROUNDHOG DAY  Dinde chasseur Turkey with mushrooms	3  Boulettes de boeuf Beef meatballs	4 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	5	6  Poisson du jour Catch of the Day	7  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
8	9 Frittata	10  Coq au vin	11  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	12	13  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY  Poulet cacciatore Chicken cacciatore
15	16 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	17  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf	18 Chili végétarien Vegetarian chili	19 JOUR DE L'AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR	20  Pilaf de poisson Fish pilaf	21  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
22	23  Pâté chinois Shepherd's pie	24 Cari végétarien Vegetarian curry	25  Dinde chasseur Turkey with mushrooms	26	27  Sauté de crevettes et nouilles de riz Shrimp stir-fry with rice noodles	28  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet



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

















Mars March



Helena Valles Escola

*Kim, Catherine, Madeleine et Lucette font un tour de tracteur dans les vergers de pommes pendant la sortie automnale du Roulant.
Kim, Catherine, Madeleine and Lucette take a tour of the apple orchard during our sugar shack outing in the spring.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1	2 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	3  Boeuf bourguignon Beef bourguignon	4 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	5	6 Brandade de morue Cod brandade	7  Poulet cacciatore Chicken cacciatore
8	9  Boulettes de boeuf Beef meatballs	10 Chili végétarien Vegetarian chili	11  Pâté au poulet Chicken pot pie	12	13  Poisson du jour Catch of the Day	14 Frittata
15	16  Coq au vin	17  SAINT-PATRICK ST. PATRICK'S DAY Rôti de boeuf Roast Beef	18 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	19	20  ÉQUINOXE DU PRINTEMPS SPRING EQUINOX Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	21  Dinde chasseur Turkey with mushrooms
22	23 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	24  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	25  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	26	27  Pilaf de poisson Fish pilaf	28 Quiche végétarienne Vegetarian quiche
29	30  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	31 Cari végétarien Vegetarian curry				



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

















**RESER
VOIR**

**Avril
April**



Jazz Waheed

*En attendant l'arrivée du printemps, Noémie, cogérante de l'agriculture urbaine, arrose les semis dans la serre de l'Université McGill.
Getting ready for springtime, Noémie - co-manager of the urban agriculture program - waters the garden seedlings at the McGill greenhouse.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1  Pâté au poulet Chicken pot pie	2	3 VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY DÉBUT DE PASSOVER PASSOVER BEGINS Sauté de crevettes et nouilles de riz Shrimp stir-fry with rice noodles	4 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
5 DIMANCHE DE PÂQUES EASTER SUNDAY	6 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY 	7 	8 Chili végétarien Vegetarian chili	9	10  Brandade de morue Cod brandade	11 FIN DE PASSOVER PASSOVER ENDS 
12	13 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	14 	15 	16	17  Poisson du jour Catch of the Day	18  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
19	20 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	21 	22 JOUR DE LA TERRE EARTH DAY Cari végétarien Vegetarian curry	23	24  Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	25  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
26	27 	28 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	29  Pain de viande de boeuf Beef meatloaf	30		



**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

 **Club Organic**
épicerie biologique

Mai
May



Santropol Roulant

*Lindsay, une administratrice, et ses amis partent pour une livraison de repas en vélo.
Lindsay, a member of our board of directors, and her friends, head out on bicycle to deliver meals.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1	2
					Pilaf de poisson Fish pilaf	Rôti de boeuf Roast beef
3	4	5	6	7	8	9
	Frittata	Poulet cacciatore Chicken cacciatore	Boulettes de boeuf Beef meatballs		Sauté de crevettes et nouilles de riz Shrimp stir-fry with rice noodles	Cari végétarien Vegetarian curry
10	11	12	13	14	15	16
FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY	Coq au vin	Macaroni au fromage Macaroni and cheese	Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet		Brandade de morue Cod brandade	Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
17	18	19	20	21	22	23
	JOURNÉE DES PATRIOTES VICTORIA DAY Quiche végétarienne Vegetarian quiche	Pain de viande de boeuf Beef meatloaf	Poulet aux légumes du jardin Chicken with garden vegetables		Poisson du jour Catch of the Day	Chili végétarien Vegetarian chili
24	25	26	27	28	29	30
L'ANNIVERSAIRE DU SANTROPOL ROULANT OUR BIRTHDAY	Dinde chasseur Turkey with mushrooms	Rôti de boeuf Roast Beef	Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni		Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	Pâté au poulet Chicken pot pie



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





















Juin
June



Sanropol Roulant

Annie-Claude et Samuel récoltent des betteraves à notre ferme Senneville dans l'Ouest-de-l'Île.
Annie-Claude and Samuel harvest beets at our peri-urban farm on the west island in Senneville.

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Cari végétarien Vegetarian curry	2  Pâté chinois Shepherd's pie	3  Poulet aux légumes du jardin Chicken with garden vegetables	4	5  Pilaf de poisson Fish pilaf	6 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna
7	8  Coq au vin	9 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	10  Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	11	12  Sauté de crevettes et nouilles de riz Shrimp stir-fry with rice noodles	13  Boeuf bourguignon Beef bourguignon
14	15 Chili végétarien Vegetarian chili	16  Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	17  Penne au pesto Penne with pesto	18 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS	19  Salade niçoise Salad niçoise	20  Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
21 SOLSTICE D'ÉTÉ SUMMER SOLSTICE FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY	22  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	23  Poulet aux légumes du jardin Chicken with garden vegetables	24  ST-JEAN BAPTISTE Salade du chef Chef's salad	25	26  Brandade de morue Cod brandade	27 Cari végétarien Vegetarian curry
28	29  Pâté au poulet Chicken pot pie	30 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

**RESER
REVOIR**