



Calendrier **2015** Calendar

Juillet - Décembre / July - December



## Cher client de Santropol Roulant,

Bienvenue au service de popote roulante de Santropol Roulant! Que vous soyez nouveau ou client de longue date, vous trouverez dans ce document les informations nécessaires pour participer pleinement au programme de popote roulante. Vous découvrirez dans ce calendrier une grande variété de repas frais et nutritifs planifiés en fonction des saisons et spécialement pour vous.

## Dear Santropol Roulant client,

Welcome to your meals on wheels service! Whether you're a new or returning client, you will find in these pages the necessary information to fully participate in our program. In this calendar, you will find the fresh and nutritious variety of meals that will be delivered to you.

### NOTRE MISSION / OUR MISSION

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

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



## Ce qu'il y a de nouveau cette année

Vous aurez certainement remarqué que **l'horaire des livraisons** a été modifié. Deux jours par semaine, nous livrons les repas plus tôt afin d'observer si cela augmentera la sécurité des bénévoles en livraison (à la lumière du jour) et si cela vous offre un meilleur service à la clientèle. Nous avons besoin de votre aide pour trouver la meilleure solution possible. SVP communiquez avec nous pour nous informer si ces nouvelles heures de livraisons fonctionnent pour vous. Si l'horaire de livraison peut légèrement varier, vous avez néanmoins la garantie que vos repas arriveront à votre domicile **entre 15h et 18h environ**, quel que soit le jour de la semaine.

## What's new in the second half of your year?

You may have noticed that our **delivery hours** have been changing over the past several months. Two days a week, we are experimenting with an earlier delivery schedule that permits us to maximize the security of our volunteers (returning in daylight hours) and better respond to your questions, comments and concerns as you receive your meal. Please communicate with us about how these delivery times have worked for you. Delivery time may vary slightly over the coming months, but you can expect your daily meal **between 3pm and 6pm** as we continue to improve the service.



## 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.

### Les jours de livraison sont :

Lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi

Il n'y a pas de livraison jeudi et dimanche

### Les heures de livraison sont :

Entre 15h et 18h du lundi au samedi

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 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:

Entre 15h et 18h du lundi au samedi

You have to 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**

# 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



**4,50 \$**

**Bonne bouffe à petit prix!**

(augmentation à 5,50\$ en septembre 2015)

# Your meal of the day includes :

*Main dish*

*Two side dishes vegetables and/or starch*

+ *your choice of:*

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

**\$4.50**

**Good food at a small price!**

(increase to \$5.50 in September 2015)

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES	INTERGENERATIONAL ACTIVITIES
<p>Quatre fois par année, nous planifions des activités intergénérationnelles. Pour que chacun puisse participer, nous offrons le transport porte-à-porte pour ces évènements! Cette année:</p>	<p>Four times a year, we plan intergenerational activities. We provide transportation door to door so that everyone can participate! Activities include:</p>
<p>La sortie à la cabane à sucre</p>	<p>A springtime visit to a sugar shack</p>
<p>La sortie au jardin</p>	<p>A summer garden activity</p>
<p>La sortie automnale</p>	<p>A fall outing</p>
<p>Le brunch du temps des fêtes</p>	<p>A holiday brunch</p>



## Des menus faits pour vous

Plusieurs d'entre vous se sont déjà entretenu avec Katrina, votre sympathique coordonnatrice des relations-clients, sur vos restrictions alimentaires! Comme vous le savez, nous croyons qu'il est important de vous fournir de la nourriture qui soit non seulement bonne pour votre santé, mais qui soit en plus appétissante. Si vous avez un nombre important de restrictions, il y a un risque que vous receviez des repas alternatifs très similaires d'un jour à l'autre. C'est pourquoi nous collaborons avec vous pour adapter vos repas à vos besoins spécifiques et vos préférences.

## Meals made for you

Many of you may have heard from Katrina, your friendly client coordinator, regarding your food restrictions. As you know, we believe it is important to provide food that is not only good for you, but also appetizing and enjoyable! That is why we do our best to adapt your meal to your special needs and unique preferences. If you have a high number of restrictions however, you will likely receive the same alternatives which can become quite repetitive. We are therefore working with our clients to find solutions that work for everyone. If you have questions about your food restrictions, please call Katrina in the office!



## Augmentation du prix des repas

Nous allons bientôt instaurer la première augmentation des prix des repas depuis 2010. Dès septembre, nos repas réguliers coûteront 5,50 \$. Cette différence de prix reflète l'augmentation du coût des denrées alimentaires, l'inflation et les coûts opérationnels. Soyez rassurés, 50 % des coûts de production de vos repas continueront d'être subventionnés. Afin de considérer les diverses réalités financières de nos clients, nous développons en ce moment un nouveau système de paiement, selon une échelle de prix variables. Ce système permettra aux clients qui ne peuvent payer le coût régulier des repas de recevoir une subvention additionnelle et pour ceux qui peuvent le faire, de contribuer un peu plus par repas. Cette approche fonctionne bien dans d'autres programmes du Roulant et nous sommes heureux de l'appliquer au programme de popote roulante. Nous avons hâte d'en discuter avec vous pendant les mois à venir.

## Price increase of your meals

We will soon be implementing our first price increase since 2010. Starting this September, our regular meal will cost \$5.50. This price increase is meant to reflect rising food costs, inflation and operational costs. Please be ensured that your meal continues to be subsidized at 50% of what it costs to produce. In order to consider the diverse financial realities of our clients, we are developing a new system of payment which follows a sliding scale. This system will provide opportunities for those who cannot afford the base price of the meals to receive an additional subsidy, while those who can afford to, will be invited to contribute a little bit more per meal. This approach has worked well in other programs at the Roulant, and we are excited to bring to the Meals on Wheels. We are looking forward to discussing this in more detail with you during the coming months!



## Ce que "De la ferme à la cuisine" signifie pour vous:

Vos deux chefs, Armel et Jérémie, ont préparé le menu de la deuxième partie du calendrier 2015 en collaboration avec l'équipe d'agriculture de Santropol Roulant.

A certains moments de l'année, il se peut que vous receviez tel ou tel légume plus souvent qu'à l'accoutumée dans votre menu. C'est parce les récoltes des fermiers sont fraîches et abondantes, en particulier l'été et à l'automne.

## Farm to Kitchen: what that means for you!

Your two chefs Armel & Jeremie have been busy preparing the second half of the 2015 menu in collaboration with the Santropol Roulant agricultural team!

Depending on the time of year, you may find some vegetables more frequently featured in your menu. This is because our farmers' harvests are fresh and abundant at certain times of year!



## CE À QUOI VOUS POUVEZ VOUS ATTENDRE EN / VEGETABLES YOU MIGHT EXPECT IN

<i>Juin-juillet June-July</i>	<i>Juillet-août July-August</i>	<i>Août-septembre August-September</i>	<i>Septembre-novembre September-November</i>
Betteraves, carottes et choux Beets, Carrots and Cabbage	Verdure, haricots et zucchini Leafy greens, beans and Zucchini	Tomates, courges et poivrons Tomatoes, Squash and Peppers	Choux, courges et tomates Cabbage, Squash and Tomatoes

## LES NOUVEAUX MENUS / NEW MENU ITEMS

Cari de poulet et zucchini / Chicken curry with zucchini

Moussaka

Salade de quinoa et thon / Quinoa and tuna salad

Salade niçoise / Niçoise salad

Poisson à la ratatouille / Fish with ratatouille





Juillet  
July



*Charlotte, stagiaire en agriculture urbaine et un membre chéri de notre communauté, David Grey, au jardin du campus comestible de McGill.  
Charlotte, one of our urban agriculture interns, and a much loved client David Grey at the McGill Edible Campus garden.*

REPAS FROID / COLD MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			<b>1</b> FÊTE DU CANADA CANADA DAY Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	<b>2</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>3</b> Salade niçoise Salad niçoise	<b>4</b> Boulettes de boeuf Beef meatballs
<b>5</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>6</b> Macaroni au fromage Macaroni and cheese	<b>7</b> Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry	<b>8</b> Penne au pesto Penne with pesto	<b>9</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>10</b> Poisson du jour Catch of the Day	<b>11</b> Poulet cacciatore Chicken cacciatore
<b>12</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>13</b> Rôti de boeuf Roast beef	<b>14</b> Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	<b>15</b> Salade du chef Chef's salad	<b>16</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>17</b> FIN DE RAMADAN RAMADAN ENDS Salade saumon et oeuf Salmon and egg salad	<b>18</b> Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
<b>19</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>20</b> Frittata	<b>21</b> Saucisse au chou Sausage with cabbage	<b>22</b> Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	<b>23</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>24</b> Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	<b>25</b> Coq au vin
<b>26</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>27</b> Pâté chinois Shepherd's pie	<b>28</b> Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry	<b>29</b> Penne au pesto Penne with pesto	<b>30</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>31</b> Salade quinoa et thon Quinoa and tuna salad	

Juillet  
July

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



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

Août  
August



*Super membre de la communauté, Mark, prépare le menu du jour avec les bénévoles dans la cuisine.  
Superstar staff Mark, preparing the meal of the day with volunteers.*

REPAS FROID / COLD MEAL

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT	
						<b>1</b> Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni	
<b>2</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>3</b> Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	<b>4</b> Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry	<b>5</b> Salade du chef Chef's salad	<b>6</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>7</b> Sauté de crevettes avec chou et zucchini Shrimp, cabbage and zucchini stir-fry	<b>8</b> Pâté au poulet Chicken pot pie	
<b>9</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>10</b> Chili végétarien Vegetarian chili	<b>11</b> Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	<b>12</b> Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	<b>13</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>14</b> Salade quinoa et thon Quinoa and tuna salad	<b>15</b> Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	
<b>16</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>17</b> Cari végétarien Vegetarian curry	<b>18</b> Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	<b>19</b> Penne au pesto Penne with pesto	<b>20</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>21</b> Poisson à la ratatouille Fish with ratatouille	<b>22</b> Coq au vin	
<b>23</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>24</b> Frittata	<b>25</b> Moussaka	<b>26</b> Salade du chef Chef's salad	<b>27</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>28</b> Salade saumon et oeuf Salmon and egg salad	<b>29</b> Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry	
<b>30</b> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	<b>31</b> Dinde chasseur Turkey with mushrooms					<b>PAS DE LIVRAISON                      NO MEAL</b>	

Août  
August

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



*Des visages familiers sur les routes Côte-des-Neiges et Notre-Dame-de-Grâce, nos bénévoles de longues dates, Klaus, Matt B et Richard.  
Familiar faces of the Côte-des-Neiges and Notre-Dame-de-Grâce routes, longtime volunteers, Klaus, Matt B and Richard.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	2 Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Salade niçoise Salad niçoise	5 Poulet cacciatore Chicken cacciatore
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 FÊTE DU TRAVAIL LABOUR DAY Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry	8 Boulettes de boeuf Beef meatballs	9 Penne au pesto Penne with pesto	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poisson du jour Catch of the Day	12 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna
EREV ROSH HASHANAH 13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	15 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	16 Moussaka	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	19 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Pâté au poulet Chicken pot pie	ÉQUINOXE D'AUTOMNE FALL EQUINOX EREV YOM KIPPUR 22 Chili végétarien Vegetarian chili	YOM KIPPUR 23 Saucisse au chou Sausage with cabbage	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poisson à la ratatouille Fish with ratatouille	26 Cari végétarien Vegetarian curry
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	29 Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry	30 Moussaka			

Septembre  
September

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

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

Octobre  
October



Sanropol Roulant

*Une belle gang de bénévoles, clients et employés du Roulant à la cabane à sucre. De gauche à droite, Flavie, Madeleine, Marie, Jitendra, David, Jérémie et Pier.  
A group of happy clients, volunteers, and staff at the Sugar Shack this year! From left to right: Flavie, Madeleine, Marie, Jitendra, David, Jeremie and Pier.*



DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					2 Sauté de crevettes avec chou et zucchini Shrimp, cabbage and zucchini stir-fry	3 Coq au vin
					4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Frittata
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Dinde chasseur Turkey with mushrooms	13 Moussaka	14 AL-HIJIRA Quiche végétarienne Vegetarian quiche	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Poisson du jour Catch of the day	17 Cari de poulet et courges Chicken curry with squash
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Saucisse au chou Sausage with cabbage	20 Chili végétarien Vegetarian chili	21 Boeuf bourguignon Beef bourguignon	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	24 Cari végétarien Vegetarian curry
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Coq au vin	27 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	28 Boulettes de boeuf Beef meatballs	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Pilaf de poisson Fish pilaf	31 HALLOWEEN Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni

Octobre  
October

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

Rob  
des  
BO | S

# Novembre November



*Tassia, bénévole vedette du Roulant, accompagnent nos clientes, Alda et Augustine à un événement intergénérationnel du Roulant.  
Tassia, a dedicated volunteer, accompanies our clients Alda and Augustine to an intergenerational event of the Roulant.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâté au poulet Chicken pot pie	3 Frittata	4 Rôti de boeuf Roast beef	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Sauté de crevettes au chou Shrimp stir-fry with cabbage	7 Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	10 Pâté chinois Shepherd's pie	11 JOUR DE SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Cari de poulet et courges Chicken curry with squash	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Brandade de morue Cod Brandade	14 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saucisse au chou Sausage with cabbage	17 Chili végétarien Vegetarian chili	18 Boeuf bourguignon Beef bourguignon	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Poisson du jour Catch of the day	21 Cari végétarien Vegetarian curry
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Dinde chasseur Turkey with mushrooms	24 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	25 Pain de viande au porc, sarrasin et choux Pork, buckwheat and cabbage meatloaf	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce	28 Coq au vin
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni					

**Novembre  
November**

**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



*Julien et Francine partagent un repas et une conversation au brunch du temps des fêtes du Roulant.  
Julien and Francine share a delicious meal at our holiday brunch.*

DIM · SUN	LUN · MON	TUE · MAR	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Pâté au poulet Chicken pot pie	2 Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Pilaf de poisson Fish pilaf	5 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL DAY OF THE VOLUNTEER Frittata
6 DÉBUT DE HANNUKAH HANNUKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Saucisse au chou Sausage with cabbage	8 Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	9 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Sauté de crevettes et chou Shrimp stir-fry with cabbage	12 Boulettes de boeuf Beef meatballs
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 FIN DE HANNUKAH HANNUKAH ENDS Macaroni au fromage Macaroni and cheese	15 Cari de poulet et courges Chicken curry with squash	16 Rôti de boeuf Roast beef	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Brandade de morue Cod brandade	19 Chili végétarien Vegetarian chili
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 SOLSTICE D'HIVER WINTER SOLSTICE Coq au vin	22 Cari végétarien Vegetarian curry	23 Boeuf bourguignon Beef bourguignon	24 RÉVEILLON DE NOËL CHRISTMAS EVE PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 NOËL CHRISTMAS Dinde Turkey	26 Pâté chinois Shepherd's pie
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	29 Saucisse au chou Sausage with cabbage	30 Dinde chasseur Turkey with mushrooms	31 RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN NEW YEAR'S EVE PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Décembre  
December

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