



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 |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  | | | 1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad | 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Salade niçoise Salad niçoise | 4 Boulettes de boeuf Beef meatballs |
| 5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 6 Macaroni au fromage Macaroni and cheese | 7 Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry | 8 Penne au pesto Penne with pesto | 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Poisson du jour Catch of the Day | 11 Poulet cacciatore Chicken cacciatore |
| 12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 13 Rôti de boeuf Roast beef | 14 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna | 15 Salade du chef Chef's salad | 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 FIN DE RAMADAN RAMADAN ENDS Salade saumon et oeuf Salmon and egg salad | 18 Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous |
| 19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 20 Frittata | 21 Saucisse au chou Sausage with cabbage | 22 Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad | 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Penne au saumon, sauce citron Penne with salmon, lemon sauce | 25 Coq au vin |
| 26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 27 Pâté chinois Shepherd's pie | 28 Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry | 29 Penne au pesto Penne with pesto | 30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 31 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 | |
|--|--|--|---|--|---|---|--|
|  | | | | | | 1 Cannelloni végétarien Vegetarian cannelloni | |
| 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf | 4 Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry | 5 Salade du chef Chef's salad | 6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 7 Sauté de crevettes avec chou et zucchini Shrimp, cabbage and zucchini stir-fry | 8 Pâté au poulet Chicken pot pie | |
| 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Chili végétarien Vegetarian chili | 11 Couscous de poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous | 12 Salade de betteraves et pommes Beet and apple salad | 13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 14 Salade quinoa et thon Quinoa and tuna salad | 15 Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti with meat sauce | |
| 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 Cari végétarien Vegetarian curry | 18 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet | 19 Penne au pesto Penne with pesto | 20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 21 Poisson à la ratatouille Fish with ratatouille | 22 Coq au vin | |
| 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Frittata | 25 Moussaka | 26 Salade du chef Chef's salad | 27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 28 Salade saumon et oeuf Salmon and egg salad | 29 Cari au poulet et zucchini Chicken and zucchini curry | |
| 30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 31 Dinde chasseur Turkey with mushrooms |  | | | | PAS DE LIVRAISON NO MEAL | |

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 | 6 Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 7 Pain de viande au porc, sarrasin et chou Pork, buckwheat and cabbage meatloaf | 8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 9 Brandade de morue Cod Brandade | 10 Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna |
| 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



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