



SANTROPOL ROULANT
2017



Merci à nos bénévoles et nos donateurs!

La préparation des repas et la livraison est rendue possible grâce au généreux travail de plus de 100 bénévoles par semaine ainsi que par le soutien de plusieurs bailleurs de fonds qui croient en notre mission.

A big thank you to our volunteers and donors!

The meal preparation and the delivery are made possible thanks to the work of more than 100 volunteers per week and with the support of the many donors who believe in our mission.

Un merci spécial à nos fournisseurs qui rendent la publication du calendrier 2017 possible.
A warm thank you to our providers for making the 2017 calendar possible.



Nous aimerions particulièrement remercier les principaux bailleurs de fonds du programme de la Popote-Roulante.
We would like to give a special thanks to the supporters of the Meals-on-Wheels program.

Abundance Canada, Centraide / Desjardins - Caisse du Plateau-Mont-Royal / Fondation communautaire juive de Montréal / Fondation de la Famille Birks
Fondation de la Famille J.W. McConnell / Fondation de la Famille Zeller / Fondation Gustav Levinschi
Fondation Hay / Fondation Hylcan / Fondation Lindsay Memorial / Fondation Marcelle et Jean Coutu / Fondation Sibylla Hesse / Keurig / Mazon Canada
Et merci aussi à toutes les personnes qui supportent notre travail. And thank you to all the individuals who support our work.

SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Montréal, Québec, Canada H2W 1M1
tél : 514 284-9335 courriel / email : info@santropolroulant.org web : santropolroulant.org



@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdons

Photo de couverture / Cover photo: Alex Tran





Bienvenue au Service de Popote-Roulante du Santropol Roulant !

Nous sommes heureux de vous présenter le calendrier 2017.

À l'intérieur vous trouverez votre menu détaillé ainsi que toute l'information nécessaire pour profiter pleinement des services et activités du Santropol Roulant.

Cette année, notre menu vous offre les recettes les plus appréciées de la Popote-Roulante ainsi qu'une sélection de nouveautés suggérés par notre clientèle.

Notre Mission:

Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour briser l'isolement social et économique entre les générations. 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.

Quelques informations à propos de vos repas:

- Tous les repas sont préparés à chaque jour à partir d'ingrédients frais par notre équipe de cuisine et nos généreux bénévoles.
- Nous n'utilisons que des viandes certifiées biologiques et, pendant la saison des récoltes, la plupart des légumes que nous utilisons proviennent de notre ferme biologique.
- Toutes nos recettes sont faibles en sel et en gras et peuvent être adaptées à vos restrictions alimentaires.

Welcome to Santropol Roulant's Meals-on-Wheels service!

We are very excited to bring you the 2017 calendar.

Inside you will find your complete menu schedule and all the information you need to take full advantage of Santropol Roulant's services and activities.

This year, our menu will offer you the Meals-on-Wheels' classic recipes that you enjoy as well as a selection of new dishes requested by our client community.

Our Mission:

Santropol Roulant uses food as a vehicle to break social and economic isolation between generations. Creatively and collaboratively, we strengthen and nourish our local community with our novel approaches to active community engagement, youth leadership, food security and social inclusion.

Some information about your meals:

- All of our meals are cooked every day from scratch by our kitchen staff and our dedicated volunteers.
- We only use organic meat and during the growing season most of our vegetables come from our organic farm.
- All of our recipes are low in salt and fat and can be adapted to your food restrictions.



Votre plat du jour inclut :

Plat principal

- Servi avec deux accompagnements de légumes et/ou de féculents

Un choix parmi:

- Dessert
- Salade de fruits ou compote
- Salade verte
- Dessert diabétique
- Pudding

Jours de livraison :

Lundi, mardi, mercredi, vendredi & samedi
Pas de livraison le jeudi et le dimanche

Heures de livraison :

Entre 15h et 18h les jours de semaine
Entre 14h et 17h le samedi

Une facturation flexible

Le prix de nos repas est fixé à 5,50\$. La possibilité d'une option à prix réduit est offerte à 4,50\$ pour nos clients à faible revenu. Laissez-nous savoir si une telle option est pour vous!

Des commandes faciles

Nous sommes toujours heureux de modifier vos jours de livraison, vos commandes ou vos choix de plats d'accompagnement.

Puisque vos repas sont fraîchement préparés le jour même, nous vous demandons de nous contacter **AU MOINS UN JOUR À L'AVANCE** pour toute annulation ou modification à votre commande. Toute commande annulée sans ce préavis vous sera facturé.

Si vous avez des questions sur nos services, s.v.p. contactez nous

Your meal of the day includes:

Main dish

- Served with two side dishes of vegetables and/or starch

Your choice of either:

- Dessert
- Fruit salad or fruit compote
- Green salad
- Diabetic dessert
- Pudding

Delivery days:

Monday, Tuesday, Wednesday, Friday & Saturday
No deliveries on Thursday and Sunday

Delivery hours:

Between 3 p.m. and 6 p.m. on weekdays
Between 2 p.m. and 5 p.m. on Saturday

Flexible pricing

The regular price of a meal is \$5.50. A reduced price option is offered at \$4.50 for our low income clients. Let us know if this lower pricing option is for you!

Easy ordering

We are always happy to modify your delivery days, your orders or your choice of side dishes.

As we take pride in preparing your individual meal fresh everyday, we require that you call us **AT LEAST A DAY IN ADVANCE** for any cancellation or modification to your order. Otherwise, the cancelled delivery will appear on your monthly billing.

If you have any questions about our services, please call us

514 284-9335



Plus qu'un service de repas!

En tant que client de la Popote-Roulante, vous êtes invités à participer à plusieurs événements intergénérationnels organisés par le Santropol Roulant à chaque année.

Ces événements offrent de belles opportunités de tisser des liens avec vos bénévoles dévoués. Par votre présence, vous renforcez le tissu social de notre communauté et vous contribuez au dynamisme du Roulant.

C'est avec plaisir que nous vous ferons parvenir nos invitations lors de vos livraisons futures. N'hésitez pas à profiter de notre service de transport et d'accompagnement lors de ces événements.

More than just meal deliveries!

As a Meals-on-Wheels client, you are invited to participate in a number of intergenerational events organized by Santropol Roulant each year.

These are great opportunities to connect with the dedicated volunteers who help us provide your services. By spending time with us, you strengthen the fabric of our community and contribute to the vibrancy of the Roulant.

Keep an eye out for your invitation to our next event with your meal delivery and don't hesitate to take advantage of the transportation services provided by our volunteers.

Calendrier 2018 Calendar

| JANVIER · JANUARY | | | | | | | FÉVRIER · FEBRUARY | | | | | | | MARS · MARCH | | | | | | | AVRIL · APRIL | | | | | | |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

| MAI · MAY | | | | | | | JUIN · JUNE | | | | | | | JUILLET · JULY | | | | | | | AOÛT · AUGUST | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| SEPTEMBRE · SEPTEMBER | | | | | | | OCTOBRE · OCTOBER | | | | | | | NOVEMBRE · NOVEMBER | | | | | | | DÉCEMBRE · DECEMBRE | | | | | | |
|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT | DIM SUN | LUN MON | MAR TUE | MER WED | JEU THU | VEN FRI | SAM SAT |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

JANVIER JANUARY



Alex Tran

Les cogérants de la cuisine et quelques bénévoles prennent la pose lors de notre gala bénéfique annuel.
Kitchen co-managers and enthusiastic volunteers strike a pose at the annual fundraising gala.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--|---|--|--|---------------------------------------|--|--|
| 1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 2 Coq au vin | 3 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 4 Quiche | 5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 6 Pâté chinois Shepherd's pie | 7 Poulet rôti Roasted chicken |
| 8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 9 Cari de pois-chiche Chickpea curry | 10 Parmentier de saumon Salmon pie | 11 Porc au gingembre Ginger pork | 12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 13 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 14 Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 16 Galettes de poisson Fish cakes | 17 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 18 Râgout de saucisse Sausage stew | 19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 20 Poulet aux arachides Peanut chicken | 21 Casserole de thon Tuna casserole |
| 22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 23 Cari de poulet Chicken curry | 24 Boeuf bourguignon Beef bourguignon | 25 Chili végétarien Vegetarian chili | 26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 27 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 28 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR Poisson au four Baked fish |
| 29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 30 Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 31 Pain de viande Meatloaf | | | | |



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



Alison Slattery

Jacqueline et Francine partagent un moment de bonheur à l'occasion d'un de nos événements intergénérationnels.
Jacqueline and Francine enjoy a good time at an intergenerational event at the Roulant.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|--|
| | | | 1 Poulet alfredo Chicken alfredo | 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 4 Falafels |
| 5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 6 Rôti de porc Pork roast | 7 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 8 Paëlla aux crevettes Shrimp paëlla | 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Râgout de poulet Chicken stew | 11 Quiche |
| 12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 13 Boulettes de boeuf Beef meatballs | 14 ^{ST-VALENTIN} VALENTINE'S DAY Poisson au four Baked fish | 15 Casserole de champignons Mushroom casserole | 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 Poulet rôti Roasted chicken | 18 Râgout de saucisse Sausage stew |
| 19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 20 Chaudrée de poisson Fish chowder | 21 Pâté au poulet Chicken pot pie | 22 Linguine aux crevettes Shrimp linguine | 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice | 25 Rôti de boeuf Roast beef |
| 26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 27 Coq au vin | 28 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | | | | |



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



Wilfred et Matthew, deux bénévoles de longue date, partent livrer les repas.
Wilfred and Matthew, long-time volunteers, head out for a meal delivery.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--|--|--|--|-----------------------------------|---|---|
| | | | 1 Quiche | 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Pâté chinois Shepherd's pie | 4 Poulet rôti Roasted chicken |
| 5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 6 Cari de pois-chiche Chickpea curry | 7 Parmentier de saumon Salmon pie | 8 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME INTERNATIONAL WOMEN'S DAY Porc au gingembre Ginger pork | 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 11 Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 12 CHANGEMENT À L'HEURE AVANCÉE DAYLIGHT SAVING TIME STARTS PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 13 HOLI Galettes de poisson Fish cakes | 14 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 15 Râgout de saucisse Sausage stew | 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 ST-PATRICK ST. PATRICK'S DAY Poulet aux arachides Peanut chicken | 18 Casserole de thon Tuna casserole |
| 19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 20 PRINTEMPS SPRING Cari de poulet Chicken curry | 21 Boeuf bourguignon Beef bourguignon | 22 Chili végétarien Vegetarian chili | 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Pâté au poulet Chicken pot pie | 25 Poisson au four Baked fish |
| 26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 27 Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 28 Pain de viande Meatloaf | 29 Poulet alfredo Chicken alfredo | 30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | |



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



AVRIL
APRIL

Alison Slattery



Pendant le brunch du temps des Fêtes, Jean travaille à la préparation du festin pour nos clients.
During the holiday brunch, Jean lends a hand in the kitchen preparing a traditional feast for clients.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|---|
| | | | | | | 1 Falafels |
| 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Rôti de porc Pork roast | 4 DÉBUT DE PASSOVER FIRST DAY OF PASSOVER Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 5 Paëlla aux crevettes Shrimp paëlla | 6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 7 Râgout de poulet Chicken stew | 8 Quiche |
| 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Boulettes de boeuf Beef meatballs | 11 Poisson au four Baked fish | 12 Casserole de champignons Mushroom casserole | 13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 14 VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY Poulet rôti Roasted chicken | 15 Râgout de saucisse Sausage stew |
| 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY Chaudrée de poisson Fish chowder | 18 FIN DE PASSOVER LAST DAY OF PASSOVER Pâté au poulet Chicken pot-pie | 19 Linguine aux crevettes Shrimp linguine | 20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 21 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice | 20 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TERRE / INTERNATIONAL EARTH DAY Rôti de boeuf Roast beef |
| 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Coq au vin | 25 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 26 Quiche | 27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 28 Pâté chinois Shepherd's pie | 29 Poulet rôti Roasted chicken |
| 30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | | | | | | |



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



Santrapol Roulant

Chaque jour, les bénévoles arrivent au Roulant pour charger leurs sacs avant de partir pour la livraison.
Each day, volunteers come to the Roulant to pack the meals before heading out for deliveries.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--|--|--|---|-----------------------------------|---|---|
| | 1 Cari de pois-chiche Chickpea curry | 2 Parmentier de saumon Salmon pie | 3 Porc au gingembre Ginger pork | 4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 5 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 6 Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 8 Galettes de poisson Fish cakes | 9 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 10 Râgout de saucisse Sausage stew | 11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 12 Poulet aux arachides Peanut chicken | 13 Casserole de thon Tuna casserole |
| 14 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 15 Cari de poulet Chicken curry | 16 Boeuf bourguignon Beef bourguignon | 17 Chili végétarien Vegetarian chili | 18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 19 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 20 Poisson au four Baked fish |
| 21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 22 JOURNÉE DES PATRIOTES PATRIOTS' DAY Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 23 Pain de viande Meatloaf | 24 Poulet alfredo Chicken alfredo | 25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 26 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 27 DÉBUT DU RAMADAN RAMADAN BEGINS Falafels |
| 28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 29 Rôti de porc Pork roast | 30 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 31 Paëlla aux crevettes Shrimp paëlla | | | |



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



Alex Tran

Des retrouvailles chaleureuses à l'occasion de rue Fermier, la fête de quartier annuelle au Santropol Roulant.
A joyful reunion at Rue Fermier, Santropol Roulant's annual open-house street fair.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--|---|---|---|-----------------------------------|--|--|
| | | | | 1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 2 Râgout de poulet Chicken stew | 3 Quiche |
| 4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 5 Boulettes de boeuf Beef meatballs | 6 Poisson au four Baked fish | 7 Casserole de champignons Mushroom casserole | 8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 9 Poulet rôti Roasted chicken | 10 Râgout de saucisse Sausage stew |
| 11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 12 Salade Niçoise Tuna salad | 13 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 14 Linguine aux crevettes Shrimp linguine | 15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 16 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice | 17 Rôti de boeuf Roast beef |
| 18 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 19 Coq au vin | 20 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 21 ÉTÉ SUMMER Quiche | 22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 23 Pâté chinois Shepherd's pie | 24 ST-JEAN BAPTISTE ST. JEAN BAPTISTE Poulet rôti Roasted chicken |
| 25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 26 EID-AL-FITR Cari de pois-chiche Chickpea curry | 27 Salade de saumon Salmon salad | 28 Porc au gingembre Ginger pork | 29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 30 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | |



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



JUILLET
JULY



Manon Allard

Des légumes biologiques récoltés par Malika et l'équipe de la ferme.
Organic vegetables harvested for the meals-on-wheels by Malika and the farm team.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|---------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|--|--|
| | | | | | | 1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Galettes de poisson Fish cakes | 4 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 5 Râgout de saucisse Sausage stew | 6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 7 Poulet aux arachides Peanut chicken | 8 Salade Niçoise Tuna salad |
| 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Cari de poulet Chicken curry | 11 Boeuf bourguignon Beef bourguignon | 12 Salade de betterave/pommes Beet/apple salad | 13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 14 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 15 Poisson au four Baked fish |
| 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 18 Pain de viande Meatloaf | 19 Poulet alfredo Chicken alfredo | 20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 21 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 22 Falafels |
| 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Rôti de porc Pork roast | 25 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 26 Paëlla aux crevettes Shrimp paëlla | 27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 28 Râgout de poulet Chicken stew | 29 Quiche |
| 30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 31 Boulettes de boeuf Beef meatballs | | | | | |



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



Alison Slattery

L'équipe du Roulant dans un moment de douce folie pendant une journée de travail à la ferme de Senneville.
The Roulant team acting silly while working at the Senneville farm.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|---|
| | | 1 Poisson au four Baked fish | 2 Casserole de champignons Mushroom casserole | 3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 4 Poulet rôti Roasted chicken | 5 Râgout de saucisse Sausage stew |
| 6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 7 Salade Niçoise Tuna salad | 8 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 9 Linguine aux crevettes Shrimp linguine | 10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 11 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice | 12 Rôti de boeuf Roast beef |
| 13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 14 Coq au vin | 15 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 16 Quiche | 17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 18 Pâté chinois Shepherd's pie | 19 Poulet rôti Roasted chicken |
| 20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 21 Cari de pois-chiche Chickpea curry | 22 Salade de saumon Salmon salad | 23 Porc au gingembre Ginger pork | 24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 25 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 26 Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 28 Galettes de poisson Fish cakes | 29 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 30 Râgout de saucisse Sausage stew | | | |



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





Les événements au Roulant sont toujours une opportunité de faire de belles rencontres.
 Client events at the Roulant provide a chance to connect with others.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | 1 Poulet aux arachides Peanut chicken | 2 EID-AL-ADHA Casserole de thon Tuna casserole |
| 3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 4 FÊTE DU TRAVAIL LABOUR DAY Cari de poulet Chicken curry | 5 Boeuf bourguignon Beef bourguignon | 6 Chili végétarien Vegetarian chili | 7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 8 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 9 Poisson au four Baked fish |
| 10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 11 Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 12 Pain de viande Meatloaf | 13 Poulet alfredo Chicken alfredo | 14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 15 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 16 Falafels |
| 17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 18 Rôti de porc Pork roast | 19 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 20 Paëlla aux crevettes Shrimp paëlla | 21 ROSH HASHANAH PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 22 AUTOMNE FALL Râgout de poulet Chicken stew | 23 Quiche |
| 24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 25 Boulettes de boeuf Beef meatballs | 26 Poisson au four Baked fish | 27 Casserole de champignons Mushroom casserole | 28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 29 Poulet rôti Roasted chicken | 30 YOM KIPPUR Râgout de saucisse Sausage stew |



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



OCTOBRE
OCTOBER

Susan Moss



Pour célébrer l'arrivée de l'automne, les membres de la communauté partagent un repas convivial.
To celebrate the fall harvest, members of the community enjoy a meal together.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|---|---|---|--|---|---|---|
| 1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS INTERNATIONAL DAY FOR OLDER PERSONS PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 2 Chaudrée de poisson Fish chowder | 3 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 4 Linguine aux crevettes Shrimp linguine | 5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 6 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice | 7 Rôti de boeuf Roast beef |
| 8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 9 Coq au vin | 10 Sauté aux crevettes Shrimp stir-fry | 11 Quiche | 12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 13 Pâté chinois Shepherd's pie | 14 Poulet rôti Roasted chicken |
| 15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 16 Cari de pois-chiche Chickpea curry | 17 Parmentier de saumon Salmon pie | 18 Porc au gingembre Ginger pork | 19 DIWALI PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 20 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 21 Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 23 Galettes de poisson Fish cakes | 24 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 25 Râgout de saucisse Sausage stew | 26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 27 Poulet aux arachides Peanut chicken | 28 Casserole de thon Tuna casserole |
| 29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 30 Cari de poulet Chicken curry | 31 HALLOWEEN HALLOWEEN Boeuf bourguignon Beef bourguignon | | | | |



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



Pier et Jitendra, un ami du Roulant, accueillent les invités au Gala du Jardin Enchanté.
Pier and Jitendra, a long time friend of the Roulant, welcome guests at the Enchanted Garden Gala.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|---|--|---|--|-----------------------------------|---|---|
| | | | 1 Chili végétarien Vegetarian chili | 2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 3 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 4 Poisson au four Baked fish |
| 5 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVING TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 6 Poulet cacciatore Chicken cacciatore | 7 Pain de viande Meatloaf | 8 Poulet alfredo Chicken alfredo | 9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 10 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Falafels |
| 12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 13 Rôti de porc Pork roast | 14 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 15 Paëlla aux crevettes Shrimp paëlla | 16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 17 Râgout de poulet Chicken stew | 18 Quiche |
| 19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 20 Boulettes de boeuf Beef meatballs | 21 Poisson au four Baked fish | 22 Casserole de champignons Mushroom casserole | 23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 24 Poulet rôti Roasted chicken | 25 Râgout de saucisse Sausage stew |
| 26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 27 Chaudrée de poisson Fish chowder | 28 Pâté au poulet Chicken pot-pie | 29 Linguine aux crevettes Shrimp linguine | 30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | | |

DÉCEMBRE
DECEMBER

Alison Slattery



L'implication bénévole est une chance de bâtir des amitiés durables. Nina livre des repas à Christina depuis 3 ans.
Volunteering is a chance to build long-lasting friendships. Nina has been delivering meals to Christina for 3 years.

| DIM · SUN | LUN · MON | MAR · TUE | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | 1 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice | 2 Rôti de boeuf Roast beef |
| 3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 4 Coq au vin | 5 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry | 6 Quiche | 7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 8 Pâté chinois Shepherd's pie | 9 Poulet rôti Roasted chicken |
| 10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 11 Cari de pois-chiche Chickpea curry | 12 Parmentier de saumon Salmon pie | 13 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS Porc au gingembre Ginger pork | 14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 15 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna | 16 Dinde chasseur Turkey chasseur |
| 17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 18 Galette de poisson Fish cakes | 19 Aubergine au gratin Eggplant parmesan | 20 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Râgout de saucisse Sausage stew | 21 HIVER WINTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 22 Poulet aux arachides Peanut chicken | 23 Casserole de thon Tuna casserole |
| 24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 25 NOËL CHRISTMAS Dinde chasseur Turkey chasseur | 26 Pâté chinois Shepherd's pie | 27 Chili végétarien Vegetarian chili | 28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | 29 Poisson au four Baked fish | 30 Tourtière |
| 31 PAS DE LIVRAISON NO MEAL | | | | | | |



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

