



2021





Bienvenue à Santropol Roulant!

L'équipe est fière de vous présenter le calendrier 2021 de la popote roulante. À l'intérieur, vous trouverez votre menu détaillé ainsi qu'une sélection de photographies tirées des archives du Roulant. Nous espérons que le menu de cette année saura vous plaire et que vous apprécierez nos repas.

Malgré tout ce que nous avons traversé durant la dernière année, la communauté de Santropol Roulant est plus forte que jamais. Grâce à la générosité de nos bénévoles et du dévouement de nos employés, nous n'avons pas manqué une journée de livraison en 25 ans. Nous avons continué notre travail malgré les déménagements, les tempêtes de verglas et la pandémie.

Nous savons que la dernière année a été particulièrement difficile pour plusieurs d'entre vous, et nous espérons que nos repas et notre affection vous auront apporté un peu de réconfort.

Merci et prenez soin de vous!

NOTRE MISSION | *Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour renforcer l'inclusion sociale entre les générations. De manière créative et collaborative, nous nourrissons notre communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement communautaire, des systèmes alimentaires urbains et périurbains, de la sécurité alimentaire et du maintien dans la communauté.*

Welcome to Santropol Roulant!

We are very proud to bring you the 2021 Meals-on-Wheels calendar. Inside you will find your complete menu schedule and a selection of photos from the archives of the Roulant. We hope that the menu will please you and that you will enjoy our amazing meals.

Despite everything we've all been through this past year, Santropol Roulant's community is stronger than ever. Thanks to the generosity of our wonderful volunteers and dedicated staff, we are still hard at work. We haven't missed a delivery day in 25 years, working through everything from major ice storms to global pandemics.

Although we know last year was difficult for many of you, we hope our food and care can provide a bit of comfort through these difficult times.

Thank you and stay safe!

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, urban and peri-urban food systems, food security and community care.*



Beaucoup plus qu'un service de livraison

En tant que client du service de popote roulante de Santropol Roulant, vous offrez la chance à des milliers de Montréalaises et Montréalais de s'impliquer dans leur communauté et de renforcer le tissu social de la métropole.

Avant cette crise sanitaire, Santropol Roulant organisait plusieurs événements sociaux en cours d'année afin de réunir clients et bénévoles. Pour des raisons évidentes, ces rassemblements sont mis en pause pour le moment, mais reprendront dès que nous pourrons le faire en toute sécurité. En attendant de vous revoir, nous tenterons de trouver toutes sortes de moyens créatifs afin de rester en contact.

Comme toujours, nous adorons avoir de vos nouvelles. Appelez-nous pour dire bonjour!

So much more than meal deliveries!

As a client of the Roulant's Meals-on-Wheels service, you give thousands of Montrealers the opportunity to engage in a meaningful way with their community and to strengthen the social fabric of our city.

Before the pandemic, Santropol Roulant organized social events throughout the year, bringing clients and volunteers together. These community gatherings are understandably paused until we can all meet again safely. We can't wait to welcome you back into our space, but until then we remain committed to finding new and creative ways of staying connected.

As always, we love to hear from you. Make sure to call us and say hi!

Votre plat du jour inclut :

Plat principal

- Servi avec un accompagnement de légumes ou de féculents

Un choix de plat d'accompagnement parmi:

- Dessert
- Salade de fruits*
- Salade verte*
- Dessert diabétique
- Pudding
- Compote de pomme sans sucre

** En raison de la pandémie de COVID-19, ces plats d'accompagnement ne seront pas offerts avant la levée des mesures sanitaires.*

Horaire de livraison :

Lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi:
entre 15h et 18h

Pas de livraison le jeudi et le dimanche

Your meal of the day includes:

Main dish

- Served with a side dish of vegetables or starches

Your choice of either:

- Dessert
- Fruit salad*
- Green salad*
- Diabetic-friendly dessert
- Pudding
- Unsweetened apple sauce

** These side dishes are paused until COVID-19 restrictions are lifted.*

Delivery schedule:

Monday, Tuesday, Wednesday, Friday & Saturday:
between 3 p.m. and 6 p.m.

No deliveries on Thursday and Sunday



Une facturation flexible

Le prix de base de nos repas est fixé à 6,00\$ et la facturation est envoyée mensuellement.

Le paiement peut être effectué par chèques, par carte de crédit ou par prélèvements préautorisés.

La possibilité d'une option à prix réduit est offerte à 4,50\$ pour nos clients à faible revenu. Faites-nous savoir si une telle option est pour vous.

Des commandes faciles

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

Contactez-nous par téléphone **AU MOINS UN JOUR À L'AVANCE** pour toute annulation ou modification à votre commande.

Toute commande annulée sans ce préavis vous sera facturée.

Flexible pricing

The regular price of a meal is \$6.00 and the invoice is mailed once monthly.

The payment can be made by cheque, credit card or pre-authorized fund transfers.

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 orders, your delivery days or your choice of side dishes.

Call us **AT LEAST ONE DAY IN ADVANCE** for any cancellation or modification to your order.

Orders cancelled the day of the delivery will appear on your monthly billing.

**Des questions?
Appelez-nous!**

514-284-9335

**Have a question?
Call us!**

**JANVIER
JANUARY**



*Peu importe la tempête, les bénévoles livrent des repas chauds toute l'année.
No matter the storm, volunteers deliver hot meals year round.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY	2
					Poulet alfredo / Chicken alfredo	Rôti de boeuf / Roast beef
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	5 Pâté du berger / Shepherd's pie	6 Tofu au beurre / Butter tofu	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Poulet BBQ / BBQ chicken	9 Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	12 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	13 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Pâté au poulet / Chicken pot pie	16 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Tarte aux légumes / Vegetable pie	19 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon	20 Poulet alfredo / Chicken alfredo	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Boeuf bourguignon	23 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL 31	25 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	26 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	27 Chili à la dinde / Turkey chili	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	30 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**



*Les clients sont toujours les bienvenus dans l'espace du Roulant, y compris en cuisine!
Clients are always welcome in the Roulant space, including in the kitchen!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Tarte aux légumes / Vegetable pie	2 Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish	3 Tofu au beurre / Butter tofu	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Pâté du berger / Shepherd's pie	6 Poulet BBQ / BBQ chicken
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage	9 Pâté au poulet / Chicken pot pie	10 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	13 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	16 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	17 Boeuf bourguignon	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Poulet alfredo / Chicken alfredo	20 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Chili à la dinde / Turkey chili	23 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs	24 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pain de viande / Meatloaf	27 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
28 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



MARS MARCH



*Une sortie à la cabane à sucre est une occasion d'échanges intergénérationnels.
A trip to the sugar shack is an opportunity for intergenerational exchanges.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	2 Pâté du berger / Shepherd's pie	3 Tofu au beurre / Butter tofu	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poulet BBQ / BBQ chicken	6 Poisson pané aux amandes / Almond-breaded fish
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES INTERNATIONAL WOMEN'S DAY Frittata aux légumes / Vegetable frittata	9 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	10 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Pâté au poulet / Chicken pot pie	13 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
14 CHANGEMENT À L'HEURE D'ÉTÉ DAYLIGHT SAVINGS TIME STARTS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Tarte aux légumes / Vegetable pie	16 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon	17 ST-PATRICK ST-PATRICK'S DAY Poulet alfredo / Chicken alfredo	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Boeuf bourguignon	20 PRINTEMPS SPRING Boulettes d'agneau / Lamb meatballs
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	23 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	24 Chili à la dinde / Turkey chili	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26  Repas festif Cabane à sucre / Sugar Shack feast	27 DÉBUT DE PESSA'H PASSOVER BEGINS Pain de viande / Meatloaf
28 HOLI PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Tarte aux légumes / Vegetable pie	30 Poisson pané aux amandes / Almond-breaded fish	31 Tofu au beurre / Butter tofu			

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



*L'originalité des modes de livraison distingue notre communauté.
The originality of the delivery methods sets our community apart.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâté du berger / Shepherd's pie	3 FIN DE PESSA'H PASSOVER ENDS Poulet BBQ / BBQ chicken
4 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY Pâté au poulet / Chicken pot pie	7 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	10 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 DÉBUT DU RAMADAN RAMADAN BEGINS Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	13 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	14 Boeuf bourguignon	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Poulet alfredo / Chicken alfredo	17 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Chili à la dinde / Turkey chili	20 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs	21 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	22 JOUR DE LA TERRE EARTH DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Pain de viande / Meatloaf	24 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	27 Pâté du berger / Shepherd's pie	28 Tofu au beurre / Butter tofu	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Poulet BBQ / BBQ Chicken	

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



*Faire pousser des légumes biologiques localement sur l'île de Montréal tout en brisant les stéréotypes est possible!
Growing organic vegetables locally on the Island of Montreal while breaking stereotypes is possible!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Poisson pané aux amandes / Almond-breaded fish
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	4 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	5 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Pâté au poulet / Chicken pot pie	8 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
9 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Tarte aux légumes / Vegetable pie	11 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon	12 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) Poulet alfredo / Chicken alfredo	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Boeuf bourguignon	15 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	18 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	19 Chili à la dinde / Turkey chili	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	22 Salade césar / Caesar salad
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES PATRIOTS' DAY Tarte aux légumes / Vegetable pie	25 Poisson pané aux amandes / Almond-breaded fish	26 Tofu au beurre / Butter tofu	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Salade aux poires et noix / Pear and walnut salad	29 Poulet BBQ / BBQ chicken
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage					

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



photo d'archive/archive picture, circa 2000

*Le Roulant a son voisinage à cœur et prend part à la vie de quartier.
The Roulant cares about its neighbours and takes part in neighbourhood life.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Salade niçoise / Tuna salad	2 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	5 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	8 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	9 Salade César / Caesar salad	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poulet alfredo / Chicken alfredo	12 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Chili à la dinde / Turkey chili	15 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs	16 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Pain de viande / Meatloaf	19 Salade aux poires et noix / Pear and walnut salad
20 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY	21 ÉTÉ SUMMER	22 Pâté du berger / Shepherd's pie	23 Tofu au beurre / Butter tofu	24 ST-JEAN-BAPTISTE	25 	26 Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	29 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	30 Salade niçoise / Tuna salad			

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**



*Un jardin sur le toit, accessible à toutes et tous, pour tisser des liens.
A rooftop garden, accessible to all, to build relationships.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâté au poulet / Chicken pot pie	3 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Tarte aux légumes / Vegetable pie	6 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon	7 Poulet alfredo / Chicken alfredo	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Salade césar / Caesar salad	10 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	13 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	14 Salade aux poires et noix / Pear and walnut salad	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	17 Pain de viande / Meatloaf
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Salade niçoise / Tuna salad	20 EID-AL-ADHA Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish	21 Tofu au beurre / Butter tofu	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Pâté du berger / Shepherd's pie	24 Salade césar / Caesar salad
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage	27 Salade aux poires et noix / Pear and walnut salad	28 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	31 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa

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**



Alex Tran, 2015

*Rue Fermier permet de retrouver la communauté du Roulant et garder son cœur d'enfant!
Rue Fermier allows you to meet the Roulant community and find your inner child!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 LAMMAS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	3 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	4 Salade niçoise / Tuna salad	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poulet alfredo / Chicken alfredo	7 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon
8 JOURNÉE INTERNATIONALE DU CHAT INTERNATIONAL CAT DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Chili à la dinde / Turkey chili	10 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs	11 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Pain de viande / Meatloaf	14 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Salade César / Caesar salad	17 Pâté du berger / Shepherd's pie	18 Tofu au beurre / Butter tofu	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Poulet BBQ / BBQ chicken	21 Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	24 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	25 Salade aux poires et noix / Pear and walnut salad	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Pâté au poulet / Chicken pot pie	28 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Tarte aux légumes / Vegetable pie	31 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon				

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**



*La générosité des membres du Roulant permet d'offrir des repas à faible coût.
The generosity of members of the Roulant allows us to provide meals at a low cost.*

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 Salade niçoise / Tuna salad	4 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	7 ROSH HASHANA Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	8 Salade César / Caesar salad	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	11 Pain de viande / Meatloaf
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Tarte aux légumes / Vegetable pie	14 Poisson Pané aux Amandes / Almond- Breaded Fish	15 YOM KIPPUR Tofu au beurre / Butter tofu	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Pâté du berger / Shepherd's pie	18 Poulet BBQ / BBQ chicken
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage	21 Pâté au poulet / Chicken pot pie	22 AUTOMNE FALL Frittata aux légumes / Vegetable frittata	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24  Repas festif automnal / Autumnal feast	25 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	28 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	29 Boeuf bourguignon	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



OCTOBRE
OCTOBER



photo d'archive / archive picture, circa 2005

25 ans plus tard, nos routes de livraison créent toujours des amitiés.
25 years later, our delivery routes still build friendships.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS INTERNATIONAL DAY FOR OLDER PERSONS Poulet alfredo / Chicken alfredo	2 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Chili à la dinde / Turkey chili	5 Boulettes d'agneau / Lamb meatballs	6 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Pain de viande / Meatloaf	9 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	12 Pâté du berger / Shepherd's pie	13 Tofu au beurre / Butter tofu	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Poulet BBQ / BBQ chicken	16 Poisson pané aux amandes / Almond-breaded fish
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	19 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	20 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Pâté au poulet / Chicken pot pie	23 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL HALLOWEEN 31	25 Tarte aux légumes / Vegetable pie	26 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon	27 Poulet alfredo / Chicken alfredo	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Boeuf bourguignon	30 Boulettes d'agneau / Lamb 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



**NOVEMBRE
NOVEMBER**



photo d'archive/archive picture, circa 2005

*La cuisine est au cœur de toutes les activités du Roulant.
The kitchen is at the heart of all the activities of the Roulant.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	1 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	2 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	3 Chili à la dinde / Turkey chili	4 DIWALI PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	6 Pain de viande / Meatloaf
7 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVINGS TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Tarte aux légumes / Vegetable pie	9 Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish	10 Tofu au beurre / Butter tofu	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Pâté du berger / Shepherd's pie	13 Poulet BBQ / BBQ chicken
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage	16 Pâté au poulet / Chicken pot pie	17 Frittata aux légumes / vegetable frittata	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	20 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	23 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	24 Boeuf bourguignon	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poulet alfredo / Chicken alfredo	27 Saumon teriyaki / Teriyaki salmon
28 DÉBUT DE HANOUCCA HANUKKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Chili à la dinde / Turkey chili	30 Boulettes d'agneau / Lamb 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



**DÉCEMBRE
DECEMBER**



Alison Slattery, 2016

*Célébrons la vie et la communauté ensemble!
Let's celebrate life and community together!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pain de viande / Meatloaf	4 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
5 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL VOLUNTEER DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 FIN DE HANOUCCA HANUKKAH ENDS Quiche au jambon et fromage / Ham and cheese quiche	7 Pâté du berger / Shepherd's pie	8 Tofu au beurre / Butter tofu	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet BBQ / BBQ chicken	11 Poisson pané aux amandes / Almond- breaded fish
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	14 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	15 Spaghetti bolognese à la dinde / Turkey spaghetti bolognese	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Pâté au poulet / Chicken pot pie	18 Pâtes et saucisses de boeuf / Pasta with beef sausage
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Tarte aux légumes / Vegetable pie	21 HIVER WINTER Saumon teriyaki / Teriyaki salmon	22 Poulet alfredo / Chicken alfredo	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Boeuf bourguignon	25 NOËL CHRISTMAS Boulettes d'agneau / Lamb meatballs
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Quiche aux légumes / Cheese and vegetable quiche	28 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	29 Chili à la dinde / Turkey chili	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31  <i>Repas du temps des fêtes / Holiday season feast</i>	1 JANVIER 2022 JANUARY 2022 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



Vous souhaitez augmenter votre impact social?

Faites une contribution à Santropol Roulant aujourd'hui et rejoignez une communauté dynamique ayant à cœur l'accessibilité à des aliments sains et de qualité. Contribuez à renforcer le système alimentaire local et à soutenir une communauté intergénérationnelle montréalaise florissante qui s'entraide. Ensemble, nous pouvons créer un tissu social plus fort!

COMMENT CONTRIBUER

- **Faites un don unique** du montant de votre choix et au moment de votre choix.
- **Devenez donateur(trice) mensuel(le)** et nourrissez votre communauté toute l'année.
- **Faites un legs testamentaire** qui aura un impact à long terme sur votre communauté.

Vous pouvez contribuer en personne, en ligne ou par chèque. Communiquez directement avec l'équipe de collecte de fonds de Santropol Roulant pour plus de détails. **514-284-9335**

Santropol Roulant est un organisme de bienfaisance canadien enregistré (#140 717 414 RR 0001), et en tant que tel, un reçu d'impôt sera émis pour tout don de 10\$ et plus.

Want to increase your personal impact?

Make a financial contribution to Santropol Roulant today and join a vibrant community of people passionate about increasing access to healthy food and quality ingredients. Contribute to a stronger local food system, and support a thriving intergenerational community of Montrealers caring for one another. Together we can weave a stronger social fabric!

WAYS TO CONTRIBUTE:

- **Make one-time donation** of any amount at any time of year.
- **Become a monthly donor** and nourish your community all year long.
- **Make a lifetime gift in your will** that will have a long-term impact on your community.

You can contribute in person, online or by cheque. Let's start the conversation! Get in touch directly with Santropol Roulant's Fundraising Team for more details. **514-284-9335**

Santropol Roulant is a nationally registered Canadian charity (#140 717 414 RR 0001), all donations over \$10 are entitled to a charitable donation tax receipt.

Calendrier 2022 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
26	27	28	29	30	31	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
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
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10
SEPTEMBRE · SEPTEMBER							OCTOBRE · OCTOBER							NOVEMBRE · NOVEMBER							DÉCEMBRE · DECEMBER						
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
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	9	30	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7



SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Montréal, Québec, Canada H2W 1M1

tél : 514-284-9335 courriel / email : info@santropolroulant.org web : www.santropolroulant.org



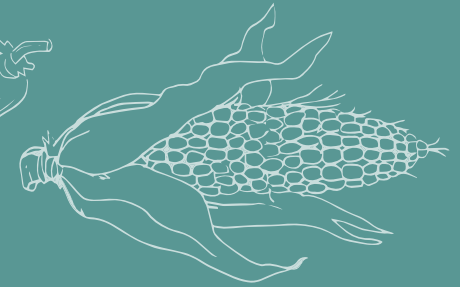
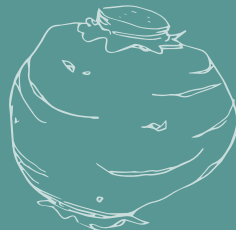
@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Depuis 25 ans, la contribution financière des membres de la communauté du Roulant, quel qu'en soit le montant, a un impact immense sur le programme de popote roulante! Un merci spécial à tous nos partenaires, ainsi qu'à toutes les personnes donatrices individuelles et aux donateurs corporatifs qui soutiennent notre travail.

Nos partenaires : santropolroulant.org/partenaires

For the last 25 years, financial contributions of all sizes from members of the Roulant community have had an immense impact on the Meals-on-Wheels program! A special thank you to all of our partners, as well as the many more individual and corporate donors who support our work.

Our partners: santropolroulant.org/partners

