

la popote intergénérationnelle / nourishing our community

Le **Santropol Roulant**, un organisme communautaire récipiendaire de plusieurs prix, a été fondé et est dirigé par des jeunes. La nourriture est le moyen que nous employons pour briser l'isolement social et économique entre les générations, et pour nourrir et soutenir la communauté locale. Nous offrons un service de popote roulante, ainsi que divers programmes pour les bénévoles et de nature intergénérationnelle. Le **Santropol Roulant** est un service social dont la raison d'être est le changement, tant au niveau social qu'au niveau environnemental, et qui a pour but de servir des mets de grande qualité cuisinés à partir d'ingrédients équitables et qui sont produits dans le respect de l'environnement.

Depuis 1995, aidé de milliers de bénévoles, nous avons préparé 275,000 repas qui ont été livrés à pied, à vélo ou en auto dans sept quartiers de Montréal.

Santropol Roulant is an award-winning community organization founded and run by young people. We use food as a vehicle to break social and economic isolation between generations and to strengthen and nourish our local community. We do this through our meals-on-wheels, volunteer and intergenerational programs. A social service with an environmental and social change ethos, **Santropol Roulant** aims to bring only the most nutritious and ethically-produced food to our community.

Since 1995, with the energy of thousands of volunteers, we have made 275,000 meals and delivered them by bicycle, on foot and by car to 7 different neighborhoods in Montreal.

4050, rue St-Urbain, Montréal (Québec) Canada H2W 1V3

tél : (514) 284-9335 fax : (514) 284-5662

courriel / email : info@santropolroulant.org web: www.santropolroulant.org

Rédactrices: Vanessa Reid, Catherine Simard · Design graphique & illustration couverture: Todd Stewart www.breeree.com · Traduction: Richard Mercier
Photos : Stéphane Arsenault, Alain Décarie, Jessica Desrochers, Jonathan Douaire, Julian Haber, Martin Janvier, Jacques Nadeau, Marc Nisbet, Vanessa Reid, Martin Saint-Pierre, Jack Sanford, Todd Stewart



Le calendrier, un guide pour votre service de repas.

Chaque repas est de \$3.50 et inclut:

- un plat principal ;
- deux légumes d'accompagnement ;
- le choix d'un dessert maison ou diabétique, d'une salade de fruits, d'un pudding ou d'une salade verte.

Ce calendrier donne la liste des menus offerts quotidiennement au cours de l'année. Le Santropol Roulant est un service de popote roulante qui livre le repas du soir, cinq jours par semaine.

Il n'y a pas de livraison les jeudis et les dimanches.

Nos repas

Nous préparons des repas variés, savoureux et nourrissants, de faible teneur en sel et en matières grasses. Des repas alternatifs sont proposés aux végétariens, aux diabétiques et aux personnes ayant des besoins particuliers, notamment les allergies alimentaires.

Des repas froids sont proposés tous les mardis des mois de juillet et août.

Une charge additionnelle de \$0.50 sera attribuée pour les desserts et les salades en surplus.

Nous facturons durant la semaine suivant la **fin** de chaque mois. Nous acceptons l'argent comptant et les chèques.

Commandes et livraisons

Vous êtes libres de commander le nombre de repas désirés au cours d'une semaine. Nous sommes toujours à l'écoute de vos commentaires.

Les bénévoles arrivent à votre domicile entre 15h30 et 18h00. Il est important de nous téléphoner la veille afin de commander ou d'annuler un repas, au 284-9335, **AVANT 11h.**

Comment réchauffer ou congeler vos repas

Nos repas sont servis dans des contenants en aluminium résistants qui peuvent être mis dans un four régulier ou micro-ondes. Il est également possible de congeler les repas.

Four : Préchauffez votre four à 225 degrés F. Déposez le repas sur une tôle à biscuits et chauffez de 20 à 30 minutes. **Micro-ondes :** Enlevez le couvercle. Réglez votre four pour 2 minutes au maximum. (Le contenant en aluminium est indiqué pour le micro-ondes).

Nous recyclons les contenants en aluminium et en plastique.



Julian Haber



Vanessa Reid

Événements spéciaux: Soyez les bienvenus!

Nous vous invitons à participer à nos événements intergénérationnels qui ont lieu plusieurs fois au cours de l'année – l'atelier de fabrication de cartes pour la Saint-Valentin, le Brunch dans le Parc au cours de l'été, le dîner de l'Action de Grâce, l'Assemblée Générale Annuelle et le Brunch de Noël.

Pour plus d'information ...

C'est toujours un plaisir de vous accueillir dans nos bureaux. Notre adresse est le 4050 rue St. Urbain au coin de Duluth. Notre courriel est info@santropolroulant.org et notre site Web: www.santropolroulant.org



VIRAGE BIO! Nous sommes engagés à vous offrir la nourriture la plus fraîche et la plus nutritive possible! Le symbole ci-dessus signifie que votre repas a été cuisiné à partir d'ingrédients cultivés localement et selon les méthodes biologiques. Pour plus d'infos, allez à la dernière page.

This Calendar is a guide to your Meals-on-Wheels.

This Calendar outlines all the meals for each day of the year. Santropol Roulant offers a supper meal service 5 days a week, Monday through Saturday. On average, we cook and deliver 90 fresh and home-made meals a day.

We do not deliver on Thursdays or Sundays.

Our Meals

We make a wonderful variety of delicious, hot, nutritious meals. They are all low in salt and fat. We also make special meals for vegetarians, diabetics, and take into account food allergies and special needs, such as making puréed meals and cutting up your meat. Larger portions are also available, and double meat portions are an extra 50¢.

During the summer, we offer a cold meal every Tuesday of July and August.

Any extra dessert or salad is 50¢ extra.

We will send your bill the week following the **end** of every month. You can pay by cash or cheque.

Ordering a Meal and Deliveries

You have the option of receiving as many or as few meals as you like during the week, depending on your needs. We welcome your feedback!

Volunteers will arrive at your home between 3:30 and 6 pm. You must order or cancel a meal **BEFORE 11:00 AM THE DAY BEFORE BY CALLING US AT 284-9335.**

Directions for Heating or Freezing Meals

Our durable foil trays can be heated in the oven and the microwave. Meals can be frozen for future use.

Oven: Preheat oven to 225°F. Place meal on cookie sheet and heat for 20-30 minutes.

Microwave: Remove lid. Heat for 2 minutes on high. (The foil tray is microwave-safe)

The foil and plastic salad cups are recyclable. Please put them in your green box for recycling, or give them back to the volunteer, and we will recycle them for you.

Special Events: You are invited!

Several times per year, Santropol Roulant invites clients and friends to participate in special events and holidays. Highlights include the Valentine's Day card-making workshop, Summer Brunch in the park, the Annual General Meeting, and the Christmas Brunch.

For more information...

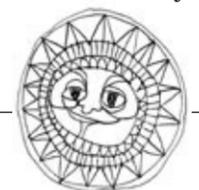
Contact us by telephone at 284-9335, or drop in at 4050, rue St-Urbain, corner Duluth. Email us: info@santropolroulant.org Learn more about our programs, latest news and events on our website at www.santropolroulant.org



Todd Stewart



Stéphane Arseneault



GOING ORGANIC! We're committed to bringing the freshest, most nutritious food to your table! The above symbol means your meal is made from local organic produce. See the last page for more information.

Coup d'oeil sur le Santropol Roulant

Le **Santropol Roulant**, un organisme montréalais sans but lucratif, est le fruit d'une initiative jeunesse. Nous réunissons des membres de différentes cultures et générations par le biais d'un service de popote roulante, de nombreuses activités visant un rapprochement entre les jeunes et moins jeunes ainsi que divers programmes de bénévolat.

Notre but est de servir des repas de haute qualité qui soient le plus nourrissants possibles. Notre intention est de cultiver, d'acheter et d'encourager l'utilisation des produits biologiques afin d'appuyer les producteurs locaux et de permettre l'établissement d'un système alimentaire renouvelable.

Le service de popote roulante

Le service de popote roulante est le point central du Santropol Roulant. Grâce à l'apport de nombreux jeunes (et jeunes d'esprit!), nous combattons l'isolement social et nous établissons un pont entre les différentes générations.

Depuis 1995, grâce à l'énergie de milliers de bénévoles, nous avons préparé 275,000 repas qui ont été livrés à pied, en vélo ou en auto dans sept quartiers de la région montréalaise.

Bâtir une communauté

Nous croyons que notre service de popote roulante est un catalyseur pour l'établissement d'une communauté saine et dynamique. Tous nos projets nous orientent vers une meilleure connaissance de notre environnement et une meilleure utilisation de nos ressources :

Le jardin sur le toit. Des bénévoles cultivent des produits biologiques pour notre popote roulante.

La récolte des histoires. Un partage entre les générations ayant comme thème principal la nourriture.

Les journées biologiques. Nous travaillons avec des producteurs locaux afin que 20% de nos ingrédients soient cultivés selon les méthodes biologiques.

Santropol Roulant at a Glance

Santropol Roulant is a Montreal community organization founded and run by young people. Santropol Roulant uses food as a vehicle to break social and economic isolation between generations and to strengthen and nourish our local community. We do this through our meals-on-wheels, volunteer and intergenerational programs.

Our aim is to bring the most nutritious food to the table. We intend to grow, buy and eat organic produce wherever possible to support local farmers and a sustainable food system, and, of course, to use the most nutrient-rich foods for our meals-on-wheels!

Our Meals-on-Wheels Service

Santropol Roulant's primary program is a meals-on-wheels service organized by young people (and the young at heart!). We deliver much more than just meals to seniors – we break social isolation and bring generations together. Since 1995, with the energy of thousands of volunteers, we have made 275,000 meals and delivered them by bicycle, on foot and by car to 7 different neighbourhoods in Montreal.

Growing Our Community

We believe that our meals-on-wheels is a catalyst to a larger vision of building a healthy and dynamic community. All our projects enrich the way in which we deliver our mission and allow us to work with the cycles of the seasons, and of life! Our projects include:

The Rooftop Garden. Volunteers grow fresh produce for our meals-on-wheels.

Harvesting Histories. Intergenerational story-telling with a focus on food.

Going Organic. Working with local farmers to use organic produce for 20% of our meals.

La communauté du Santropol Roulant

Les clients / bénéficiaires

Tous les clients doivent être référés par des CLSC, des intervenants sociaux, des hôpitaux ou des médecins de famille. Les clients sont admissibles s'ils sont en perte d'autonomie, souffrent de malnutrition ou d'isolement social, ou s'ils vivent sous le seuil de la pauvreté.

Les bénévoles!

Nos bénévoles enthousiastes sont issus de différents milieux sociaux; ils sont montréalais, d'autres régions de la province, du pays et parfois même d'autres pays et continents. Ils contribuent en moyenne jusqu'à 2000 heures de service par mois.

Staff

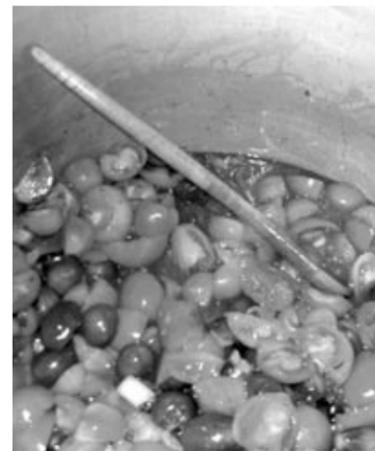
Nous sommes une équipe dévouée et passionnée et nous aimons notre travail!

Partenaires

Universités · Les CLSC · Travailleurs sociaux · Organismes communitaires · Fondations · Commerces locaux · Donneurs corporatifs · Programmes d'emploi · **et la générosité d'individus qui ensemble permettent au Roulant de faire tourner la roue!**



Alain Décarie



Marc Nisbet

The Santropol Roulant Community

Who Receives Our Meals

All our clients are referred to us by CLSCs, social workers, hospitals or family doctors. Clients are eligible for our service if they are living with a loss of autonomy, are malnourished, socially isolated or living under the poverty line.



Jessica Desrochers

Jonathan Douaire



Volunteers!

Santropol Roulant volunteers are a diverse and enthusiastic group of people, from Montreal, Canada and the world! The majority are young people between the ages of 14 and 35 and together, they contribute over 2000 volunteer hours a month!

Staff

We are a passionate and dedicated team - and we love what we do!

Partners

Universities · High schools · CLSCs · Social workers · Community organizations · Neighbours · Foundations · Local businesses · Corporate donors · Employment programs · **And the generous donations of time and money from neighbours and individuals that keep the Roulant rolling!**

Janyier January



Martin (coordinateur des bénévoles) et Chloé (bénévole) vêtus de leurs plus beaux atouts dans les bureaux du Santropol Roulant. · Martin (volunteer coordinator) and Chloé (volunteer) dress for success in the Santropol Roulant office. · photo: Vanessa Reid

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------|--|--|--|-----------|---|--|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY Jambon / Ham |
| 2 | 3 Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 4 Côtelettes de porc / Pork chops | 5 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 6 | 7 Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce | 8 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous |
| 9 | 10 Rôti de boeuf / Roast beef | 11 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 12 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 13 | 14 Pâté au poulet / Chicken pot pie | 15 Hamburger steak |
| 16 | 17 Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 18 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 19 Veau parmesan / Veal parmesan | 20 | 21 Morue / Cod | 22 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew |
| 23 | 24 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 25 Jambon ananas / Ham with pineapple | 26 Pain de viandes / Meatloaf | 27 | 28 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut | 29 Poulet arachides / Peanut chicken |
| 30 | 31 Pâté chinois / Shepherd's pie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

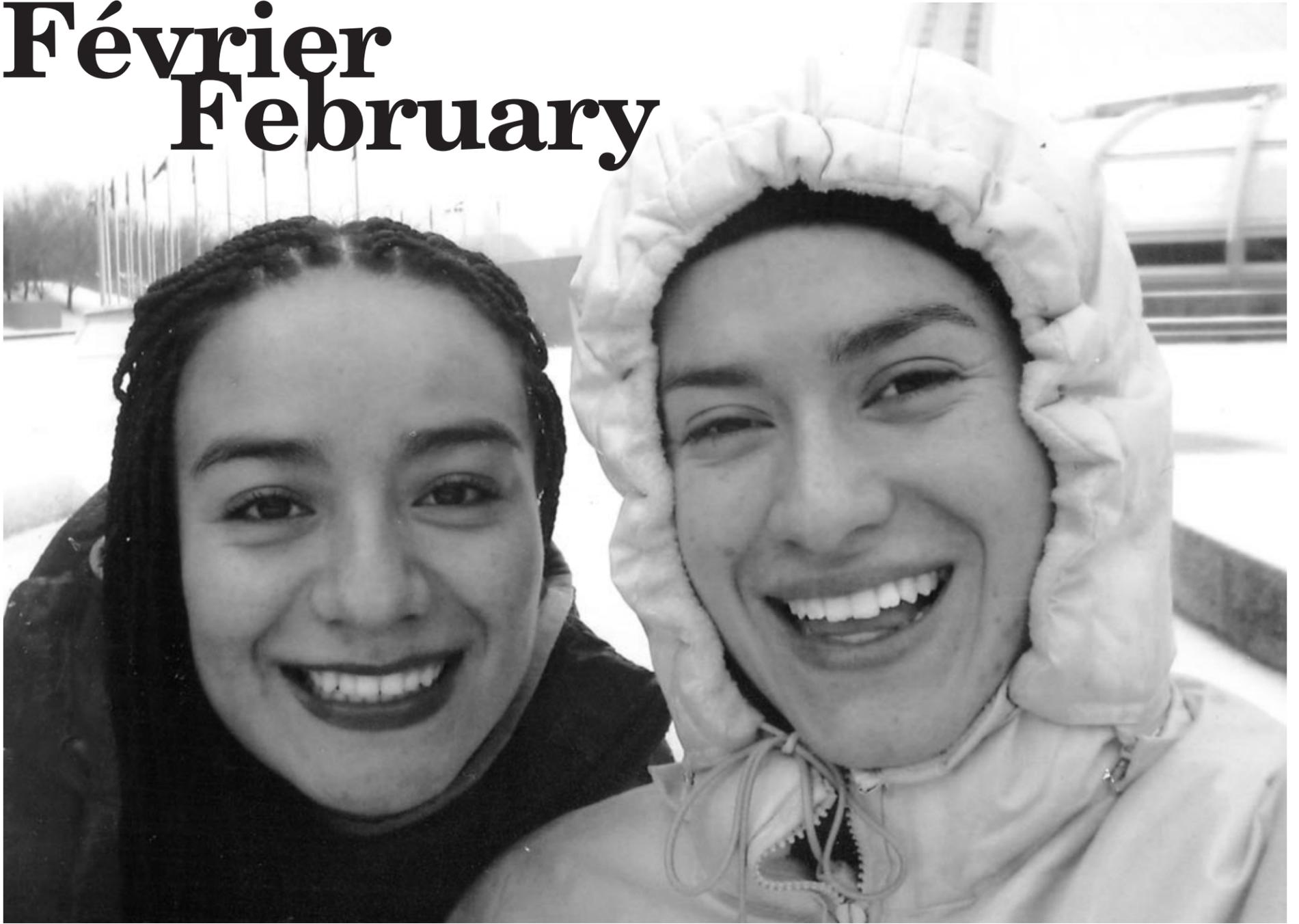


Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call us
the previous day before 11 am:
(514)284-9335

Le Point VERT inc. · Magazines
· Téléphone
· Internet
· Fax
4848 Boul. St-Laurent Montréal, Québec, H2W 1Y8 · Photocopie

Février February



Clara et Claudia, nos stagiaires mexicaines de Jeunesse Canada Monde, apprivoisent le climat hivernal montréalais par leur sourire chaleureux. · Clara and Claudia, our Canada World Youth interns from Mexico, acclimatize to Montreal's cold weather with warm coats and smiles! · *autoportrait / self-portrait*

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------|--|---|---|-----------|--|---|
| 30 | 31 | 1 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 2 Rôti de porc / Pork Roast | 3 | 4 Dinde / Turkey | 5 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin |
| 6 | 7 Lasagne d'aubergine / Eggplant lasagna | 8  Boeuf thai / Thai beef | 9 Bouillabaisse | 10 | 11  Pâté à la viande / Meat pie | 12 Quiche aux légumes / Vegetable quiche |
| 13 | 14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 15 Côtelettes de porc / Pork chops | 16 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 17 | 18  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce | 19 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous |
| 20 | 21  Rôti de boeuf / Roast beef | 22 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 23 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 24 | 25 Pâté au poulet / Chicken pot pie | 26  Hamburger steak |
| 27 | 28 Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



JOURNÉE
BIOLOGIQUE
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:

(514)284-9335

*Le vieux
St-Laurent*
DEJEUNER COMPLET SERVI JUSQU'À 15H
SPÉCIAL DU JOUR, 8 CADIX DE 1980
3993 BOUL. ST-LAURENT, MONTREAL, TEL: 5144840983

Mars March



M. et Mme Bickett préparent leur fameux curry de bœuf Thai dans nos cuisines; la recette fait désormais partie du menu de la popote roulante! · Mr. and Mrs. Birkett cook up their famous Thai Beef curry in our kitchen, which is now incorporated into our meals-on-wheels menu! · *photo: Julian Haber*

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|---|--|--|--|-----------|---|--|
| 27 | 28 | 1 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 2 Veau parmesan / Veal parmesan | 3 | 4 Morue / Cod | 5 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew |
| 6 | 7 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 8 Jambon ananas / Ham with pineapple | 9 Pain de viandes / Meatloaf | 10 | 11 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut | 12 Poulet arachides / Peanut chicken |
| 13 | 14 Pâté chinois / Shepherd's pie | 15 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 16 Rôti de porc / Pork Roast | 17 | 18 Dinde / Turkey | 19 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin |
| 20 EQUINOXE DE PRINTEMPS SPRING EQUINOX | 21 Lasagne d'aubergine / Eggplant lasagna | 22 Boeuf thai / Thai beef | 23 Bouillabaisse | 24 | 25 Pâté à la viande / Meat pie | 26 Quiche aux légumes / Vegetable quiche |
| 27 PÂQUES EASTER | 28 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 29 Côtelettes de porc / Pork chops | 30 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 31 | 1 | 2 |



JOURNÉE
BIOLOGIQUE
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call us
the previous day before 11 am:
(514)284-9335



3900 Steeles Ave. E. Montreal



Avril April

Marc-André (coordinateur intergénérationnel) et Dominique (coordinatrice à la cuisine) préparent quelque espièglerie à la cuisine. · Marc-André (intergenerational co-ordinator) and Dominique (kitchen co-ordinator) cook up some mischief in our kitchen. · *photo: Martin Janvier*

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

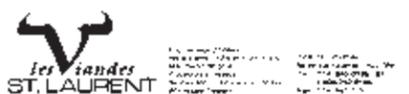
| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------|---|--|--|-----------|---|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce | 2 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous |
| 3 | 4  Rôti de boeuf / Roast beef | 5 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 6 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 7 | 8 Pâté au poulet / Chicken pot pie | 9  Hamburger steak |
| 10 | 11 Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 12 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 13 Veau parmesan / Veal parmesan | 14 | 15 Morue / Cod | 16 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew |
| 17 | 18 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 19 Jambon ananas / Ham with pineapple | 20  Pain de viandes / Meatloaf | 21 | 22 JOUR DE LA TERRE / EARTH DAY Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut | 23 Poulet arachides / Peanut chicken |
| 24 | 25  Pâté chinois / Shepherd's pie | 26 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 27 Rôti de porc / Pork roast | 28 | 29 Dinde / Turkey | 30 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin |



JOURNÉE
BIOLOGIQUE
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:
(514)284-9335





Mai May

Marek répare une bicyclette de livraison dans l'Atelier de Vélo du Santropol Roulant. · Marek works on a delivery bicycle in Santropol Roulant's Bike Workshop! · photo: Todd Stewart

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--|---|---|---|-----------|--|---|
| 1 | 2 Lasagne d'aubergine / Eggplant lasagna | 3  Boeuf thai / Thai beef | 4 Bouillabaisse | 5 | 6  Pâté à la viande / Meat pie | 7 Quiche aux légumes / Vegetable quiche |
| 8 FÊTE DES MÈRES / MOTHER'S DAY | 9 Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 10 Côtelettes de porc / Pork chops | 11 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 12 | 13  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce | 14 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous |
| 15 | 16  Rôti de bœuf / Roast beef | 17 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 18 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 19 | 20 Pâté au poulet / Chicken pot pie | 21  Hamburger steak |
| 22 | 23 FÊTE DE DOLLARD / VICTORIA DAY Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 24 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 25 Veau parmesan / Veal parmesan | 26 | 27 Morue / Cod | 28 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew |
| 29 | 30 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 31 Jambon ananas / Ham with pineapple | 1 | 2 | 3 | 4 |



**Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335**

**To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:
(514)284-9335**





Juin June

Catherine, gérante de la cuisine, prépare un délicieux repas estival en compagnie de Richard et de Patrice. · Catherine, our kitchen manager, along with Richard and Patrice prepare a delicious summer meal. · *photo: Jacques Nadeau*

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--------------------------------------|---|---|--|---|---|--|
| 29 | 30 | 31 | 1  Pain de viandes / Meatloaf | 2 | 3 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut | 4 Poulet arachides / Peanut chicken |
| 5 | 6  Pâté chinois / Shepherd's pie | 7 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 8 Rôti de porc / Pork roast | 9 LE 10 ^e ANNIVERSAIRE DU SANTROPOL ROULANT OUR 10th BIRTHDAY | 10 Dinde / Turkey | 11 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin |
| 12 | 13 Lasagne d'aubergine / Eggplant lasagna | 14  Boeuf thai / Thai beef | 15 Bouillabaisse | 16 | 17  Pâté à la viande / Meat pie | 18 Quiche aux légumes / Vegetable quiche |
| 19 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY | 20 Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 21 SOLSTICE D'ÉTÉ SUMMER SOLSTICE | 22 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 23 | 24  ST-JEAN BAPTISTE ST. JEAN BAPTISTE DAY | 25 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous |
| 26 | 27  Rôti de boeuf / Roast beef | 28 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 29 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 30 | 1 | 2 |



Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille avant 11h :

To order meals, or to change
your order, please call us
the previous day before 11 am:

(514)284-9335





Juillet July

Jane, la coordinatrice du Jardin sur le Toit, et Salomé, une bénévole, jettent un coup d'œil sur le système hydroponique sur le toit. · Jane, our rooftop garden coordinator, and Salome, a volunteer, check out the hydroponic basil on our rooftop. · *photo: Jack Sanford*

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

REPAS FROID / COLD MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------|--|---|--|-----------|---|--|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Veau parmesan / Veal parmesan | 2 Morue / Cod |
| 3 | 4 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew | 5 Salade de thon et haricots / Tuna and bean salad | 6 Jambon ananas / Ham with pineapple | 7 | 8  Pain de viandes / Meatloaf | 9 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut |
| 10 | 11 Poulet arachides / Peanut chicken | 12 Salade du jardin / Garden salad | 13 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 14 | 15 Rôti de porc / Pork roast | 16 Dinde / Turkey |
| 17 | 18 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin | 19 Salade du chef / Chef's salad | 20  Boeuf thai / Thai beef | 21 | 22 Bouillabaisse | 23  Pâté à la viande / Meat pie |
| 24 31 | 25 Quiche aux légumes / Vegetable quiche | 26 Poulet cantaloupe / Cantaloupe chicken | 27 Côtelettes de porc / Pork cutlets | 28 | 29 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 30  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce |



Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call us
the previous day before 11 am:
(514)284-9335





Août August

Clare et Mme Ewins nous offrent un sourire à l'unisson lors du brunch gourmet dans le parc Jeanne Mance! · Clare and Mrs. Ewins share a laugh at our gourmet brunch in Jeanne Mance park! · photo: Jessica Desrochers

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

REPAS FROID / COLD MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|-----------|--|--|--|-----------|--|--|
| 31 | 1 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous | 2 Salade César & poulet / Caesar salad with chicken | 3 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 4 | 5 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 6 Pâté au poulet / Chicken pot pie |
| 7 | 8  Hamburger steak | 9 Salade de pâtes froides / Cold pasta salad | 10 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 11 | 12 JOURNÉE DE LA JEUNESSE INTERNATIONAL YOUTH DAY Veau parmesan / Veal parmesan | 13 Morue / Cod |
| 14 | 15 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew | 16 Salade de thon et haricots / Tuna and bean salad | 17 Jambon ananas / Ham with pineapple | 18 | 19  Pain de viandes / Meatloaf | 20 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut |
| 21 | 22 Poulet arachides / Peanut chicken | 23 Salade du jardin / Garden salad | 24 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 25 | 26 Rôti de porc / Pork roast | 27 Dinde / Turkey |
| 28 | 29 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin | 30 Salade du chef / Chef's salad | 31  Boeuf thai / Thai beef | 1 | 2 | 3 |



JOURNÉE
BIOLOGIQUE
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:

(514)284-9335



Septembre September



De nombreuses aubaines lors de notre Bazar annuel! · Getting some good deals at our annual Bazaar! · photo: Todd Stewart

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--------------------|--|---|--|--|--|--|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 Bouillabaisse | 3  Pâté à la viande / Meat pie |
| 4 ROSH HASHANAH | 5 FÊTE DU TRAVAIL LABOR DAY Quiche aux légumes / Vegetable quiche | 6 Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 7 Côtelettes de porc / Pork chops | 8 | 9 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 10  Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce |
| 11 | 12 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous | 13  Rôti de bœuf / Roast beef | 14 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 15 | 16 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 17 Pâté au poulet / Chicken pot pie |
| 18 | 19  Hamburger steak | 20 Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 21 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 22 ÉQUINOXE D'AUTOMNE FALL EQUINOX | 23 Veau parmesan / Veal parmesan | 24 Morue / Cod |
| 25 | 26 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew | 27 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 28 Jambon ananas / Ham with pineapple | 29 | 30  Pain de viandes / Meatloaf | 1 |



Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call us
the previous day before 11 am:
(514)284-9335

1514J 284-9335 1514J 284-1322
Heritage Floraria corp.
C'est d'abord à l'Église, In Jesu Deu
Opposera l'Église, l'Inspirat
85 Avenue Des Pins ouest, Montréal, Québec H3W 1P1



Octobre October

Eva Chait célèbre sa centième année avec ses amis du Santropol Roulant : Vanessa (directrice), Cheryl (coordinatrice réseau-santé), Matt (bénévole) et Imit (un ami). · Eva Chait celebrates her 100th birthday with her Santropol Roulant friends Vanessa (executive director), Cheryl (client manager), Matt (volunteer), and Imit (friend!) · photo: Martin Saint-Pierre

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|---|---|--|---|------------------|---|---|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut |
| 2 | 3 Poulet arachides / Peanut chicken | 4 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS Pâté chinois / Shepherd's pie | 5 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 6 | 7 Rôti de porc / Pork roast | 8 Lasagne d'aubergine / Eggplant lasagna |
| 9 | 10 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING DAY Dinde / Turkey | 11 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin | 12 Boeuf thai / Thai beef | 13 YOM KIPPUR | 14 Bouillabaisse | 15 Pâté à la viande / Meat pie |
| 16 JOURNÉE MONDIALE DE LA NOURRITURE WORLD FOOD DAY | 17 Quiche aux légumes / Vegetable quiche | 18 Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 19 Côtelettes de porc / Pork chops | 20 | 21 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 22 Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce |
| 23 | 24 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous | 25 Rôti de boeuf / Roast beef | 26 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 27 | 28 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 29 Pâté au poulet / Chicken pot pie |
| 30 | 31 HALLOWE'EN Hamburger steak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :
(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:
(514)284-9335





Novembre November

Katie livre un repas chaud à Elizabeth Munz, une amie et voisine, et reste quelques instants pour faire la conversation. · Katie delivers a hot meal to Elizabeth Munz, our friend and neighbour, and stays · *photo: Jack Sanford*

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|--|---|--|---|-------------------------------------|---|--|
| 30 | 31 | 1 Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 2 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 3 FIN DU RAMADAN RAMADAN ENDS | 4 Veau parmesan / Veal parmesan | 5 Morue / Cod |
| 6 SEMAINE DES AINÉS NATIONAL SENIORS' WEEK | 7 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew | 8 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 9 Jambon ananas / Ham with pineapple | 10 | 11 JOUR DE SOUVENIR REMEMBRANCE DAY | 12 Poisson sauté et sauerkraut / Sautéed fish with sauerkraut |
| 13 | 14 Poulet arachides / Peanut chicken | 15 Pâté chinois / Shepherd's pie | 16 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 17 | 18 Rôti de porc / Pork roast | 19 Dinde / Turkey |
| 20 | 21 Poitrine de poulet gratiné / Chicken breast au gratin | 22 Lasagne d'aubergine / Eggplant lasagna | 23 Boeuf thai / Thai beef | 24 | 25 Bouillabaisse | 26 Pâté à la viande / Meat pie |
| 27 | 28 Quiche aux légumes / Vegetable quiche | 29 Poulet miel et ail / Honey-garlic chicken | 30 Côtelettes de porc / Pork chops | 1 | 2 | 3 |



JOURNÉE
BIOLOGIQUE
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:

(514)284-9335

www.BUMMIS.com
123, rue Mont-Royal ouest
(angle Saint-Urbain)
Montréal (Québec)
H2T 2S9



Décembre December



La chorale du Santropol Roulant livre une performance endiablée lors du Cabaret Roulant, un événement servant à la levée de fonds. · The Santropol Roulant Choir performs with pizzazz at the Cabaret Roulant fundraiser! · photo: Patrick Bourque

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

PAS DE LIVRAISON / NO MEAL

| DIM · SUN | LUN · MON | TUE · MAR | MER · WED | JEU · THU | VEN · FRI | SAM · SAT |
|------------------------------------|--|---|--|-----------|--|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 Truite aneth et concombre / Dill and cucumber trout | 3 Spaghetti sauce à la viande / Spaghetti and meat sauce |
| 4 | 5 Couscous de ma grand-mère / Homestyle couscous | 6 Rôti de boeuf / Roast beef | 7 Filet de sole amandine / Filet of sole with almonds | 8 | 9 Ravioli sauce cardinale / Ravioli with cardinal sauce | 10 Pâté au poulet / Chicken pot pie |
| 11 | 12 Hamburger steak | 13 Lasagne végétarienne / Vegetarian lasagna | 14 Poulet cacciatore / Chicken cacciatore | 15 | 16 Veau parmesan / Veal parmesan | 17 Morue / Cod |
| 18 | 19 Ragoût de boulettes aux légumes / Vegetable stew | 20 Sauté de vermicelle au poulet / Chicken with vermicelli | 21 Jambon ananas / Ham with pineapple | 22 | 23 Pain de viandes / Meatloaf | 24 Dinde / Turkey |
| 25 JOUR DE NOËL / CHRISTMAS DAY | 26 HANUKKAH Latkas aux patates et crème sûre / Potato latkas with sour cream | 27 Poulet arachides / Peanut chicken | 28 Pâté chinois / Shepherd's pie | 29 | 30 Cannelloni végétarien / Vegetarian cannelloni | 31 Rôti de porc / Pork roast |



JOURNÉE
BIOLOGIQUE
ORGANIC DAY

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille avant 11h :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call us the previous day before 11 am:

(514)284-9335

LA FONDATION
Nissan Canada



Virage Bio

Le **Virage Bio** est une campagne initiée par le Santropol Roulant pour but de servir 20% de nos repas avec des **légumes locaux et biologiques**. Nous voulons encourager les fermes locales qui cultivent des aliments nutritifs, sans pesticides ou ingrédients chimiques, et qui respectent l'environnement. De la graine à la table à l'estomac, notre but est d'établir une communauté forte et bien nourrie, tout en faisant la promotion de la sécurité alimentaire en milieu urbain et en faisant prendre conscience du milieu agricole.

Merci aux commanditaires de nos repas biologiques : les individus, les familles, les entreprises locales et nos voisins! Vous aussi pouvez nous aider! **Avec un don de \$250, déductible de taxe, vous devenez le commanditaire d'une journée de popote complètement bio.** Téléphonnez nous au 284-9335 et aidez nous à promouvoir un système alimentaire équitable et à faire en sorte que notre communauté soit bien nourrie!

Going Organic

Going Organic is Santropol Roulant's campaign to prepare 20% of our fresh, home-made meals with **local, organic produce**. Organically grown food supports local Quebec farmers, uses no pesticides or chemicals, is high in nutrients and respectful to the environment. From seed to table to stomach, we aim to build a strong and nourished community and raise awareness about where our food comes from and issues of urban food security.

Thank you to our organic meal sponsors: individuals, families, local businesses and neighbours! You can help, too! **For a fully tax-deductible donation of \$250, you can sponsor a full day of organic meals-on-wheels.** Call us at 284-9335 and work with us toward an equitable food system and a nourished community!

NOS COMMANDITAIRES DES JOURNÉES BIOLOGIQUES OUR ORGANIC DAYS SPONSORS

| | |
|----------------------------|---|
| Will Richards et Lara Evoy | Conseil d'Administration du Santropol Roulant |
| La famille Keats | Les employés du Santropol Roulant |
| La famille Rabinowicz | À la Carte Express |
| La famille Reid | Bummis |
| Jennifer P. Maduro | Café Santropol Fair Trade Coffee |
| Michel Simard | Fruits et Légumes K.B. |
| Frédéric Simard | Cocoa Camino |

Merci à nos partenaires de la popote! Thanks to our meals-on-wheels partners

CALENDRIER 2006 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |