

Popote roulante Meals-on-Wheels

Calendrier 2016



2016 Calendar



Merci à nos bénévoles et donateurs!

La préparation de nourriture et la livraison sont rendues possibles par le généreux travail de 100 bénévoles par semaine ainsi qu'au soutien de plusieurs bailleurs de fonds qui croient en notre mission et notre volonté de la réaliser.

A big thank you to our volunteers and donors!

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

Un merci spécial à nos fournisseurs et aux commerces locaux qui rendent la publication du calendrier 2016 possible
A warm thank you to our providers and local businesses for making the 2016 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

Robin des Bois / Alice and Euphemia Stewart Foundation / Birks Family Foundation / Centraide / Fondation Rodolphe LaHaye / Fondation Gustav Levinschi
Fondation Hay / Hogg Family Foundation / Hylcan Foundation / L'Oeuvre Léger / Mennonite Foundation / Sibylla Hesse Foundation / Zeller Family Foundation
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





Cher(e) client(e) de Santropol Roulant,

Bienvenue au service de popote roulante de Santropol Roulant!

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

NOTRE MISSION

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

Le prix régulier du repas est de 5.50\$

Dear Santropol Roulant client,

Welcome to your meals on wheels service!

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

OUR MISSION

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

The regular cost of a meal is \$5.50.



Options de prix!

Après avoir implémenté l'échelle de prix variables en septembre dernier, le Roulant vous propose à présent les repas **au prix régulier (5,50\$)** et une option à prix réduit (4,50\$) destinée aux clients à faible revenu. Le prix régulier des repas reflète les hausses du coût des aliments et d'opérations du Roulant tandis que le prix réduit est disponible pour ceux qui en ont besoin. Veuillez nous indiquer quelle option répond le mieux à votre réalité!

Si vous souhaitez soutenir nos clients à faible revenu, considérez devenir un donateur mensuel - vous recevrez un reçu d'impôt à la fin de l'année pour votre contribution!

Si vous avez des questions à propos de ce fonctionnement, s.v.p. contactez Jean-François!

514 284-9335

Pricing Options!

After trying out a sliding scale option since last September, the Roulant has settled on offering our meal at **our regular price (\$5.50)** and at a reduced cost (\$4.50) for low income clients. The regular price of the meal is set to reflect rising food and building costs, where the lower option is available for those in need. Please indicate to us if this option is for you!

If you would like to support our low income clients, please consider become a monthly donor - you will receive a tax receipt at the end of the year for your contribution!

If you have any questions, please call Jean-François.

514 284-9335

Le menu du jour inclut :

Repas principal
Deux accompagnements
légumes et/ou féculents
+ un de ces choix :

- ➔ compote/salade de fruits
- ➔ dessert (contient du sucre)
- ➔ salade verte



5,50 \$

\$5.50

Bonne bouffe à petit prix!

Votre équipe de cuisine, Jeremie, Karine et Gianhi, assure la production de vos délicieux repas, nutritifs et saisonniers.

En 2016, nous sommes heureux de collaborer avec l'équipe de la ferme afin de vous offrir les ingrédients les plus frais. Nous espérons que vous aimerez nos savoureux nouveaux plats tout comme nos classiques.

Pour assurer une belle variété de repas pour notre clientèle qui reçoit seulement quelques jours de service par semaine, nous allons servir du poisson et des repas de fruits de mer différents jours de la semaine au lieu du vendredi seulement.

Nous servirons aussi des salades repas cet été comme repas alternatifs les mardis et les vendredis.

Your meal of the day includes :

Main dish
Two side dishes
vegetables and/or starch
+ your choice of:

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

Good food at a small price!

Your kitchen team, Jeremie, Karine and Gianhi, are busy throughout the year preparing delicious, nutritious and seasonal meals for you.

In 2016, we are excited to collaborate with our farm team to bring the freshest ingredients to your table. We hope you like our tasty new dishes and the classics.

To ensure more variety of meals for clients receiving meals only on certain days, we will be serving fish and seafood dishes on various days of the week, instead of only on Fridays.

We will also be serving salad meals this summer on alternating Tuesdays and Fridays.

NOUVEAUTÉS CETTE ANNÉE		NEW MEALS THIS YEAR		
Linguini aux crevettes et champignons / Shrimp and mushroom linguini	Poulet aux arachides avec nouilles de riz / Peanut Chicken with Rice Noodles	Galettes de morue / Cod Cakes	Casserole de riz aux champignons / Mushroom Rice Casserole	Porc au gingembre / Ginger pork



Sanropol Roulant

Des informations importantes sur vos repas

Nous vous offrons de magnifiques repas variés, chauds et nutritifs. Toutes nos recettes sont à faible teneur en sel et en gras.

Les jours de livraison sont :

Lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi

Il n'y a pas de livraison jeudi et dimanche

Les heures de livraison sont :

Entre 15h et 18h du lundi au vendredi

Entre 14h et 17h le samedi

Some important information about your meal

We make a wonderful variety of delicious, hot, nutritious meals. All of our recipes are low in salt and fat.

Delivery days:

Monday, Tuesday, Wednesday, Friday & Saturday

No delivery Thursday and Sunday

Delivery hours:

Between 3PM and 6PM Monday to Friday

Between 2PM and 5PM Saturday

Pour commander ou annuler un repas

Il est important de nous téléphoner **AU MOINS UNE JOURNÉE À L'AVANCE** afin de commander ou d'annuler un repas. Un repas annulé le jour même vous sera facturé.

To order or cancel a meal

You have to call us **AT LEAST ONE DAY IN ADVANCE** to order, cancel, or change your meal. Otherwise, the charge for the meal will appear on your bill.

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE / TELEPHONE NUMBER ➔ 514 284-9335



Activités intergénérationnelles

Nous sommes ravis de vous proposer des activités intergénérationnelles durant l'année! Cette année, nous allons continuer nos activités régulières incluant:

Une sortie à la cabane à sucre	A spring visit to a sugar shack
Une sortie estivale aux jardins de McGill	A summer visit to our McGill gardens
Une sortie automnale	A fall outing
Un brunch du temps des fêtes	A holiday brunch

Nous voulons aussi essayer de nouvelles activités cette année; incluant une visite au musée des beaux arts et un rassemblement de quartier! Nous sommes heureux d'écouter vos idées.

Intergenerational activities

Four times a year, we plan intergenerational activities. We provide transportation door to door so that everyone can participate! Activities include:

We are also looking forward to trying new activities this year; including a visit to the fine arts museum, and neighborhood based gatherings! We are happy to hear your ideas.

Calendrier 2017 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



La joie de livrer des repas.
The joys of delivering a meal.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY Tourtière Meat pie	2 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet
					3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Chaudrée de poisson Fish chowder
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	12 Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	13 Aiglefin citroné au four Lemon baked haddock	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Couscous au poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	16 Rôti de boeuf Roast beef
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	19 Galettes de morue Cod cakes	20 Coq au vin	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	23 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Saucisse au chou Sausage and cabbage	26 Boulettes de boeuf Beef meatballs	27 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	30 Pâtes au saumon avec sauce crémeuse Creamy salmon pasta
31						

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

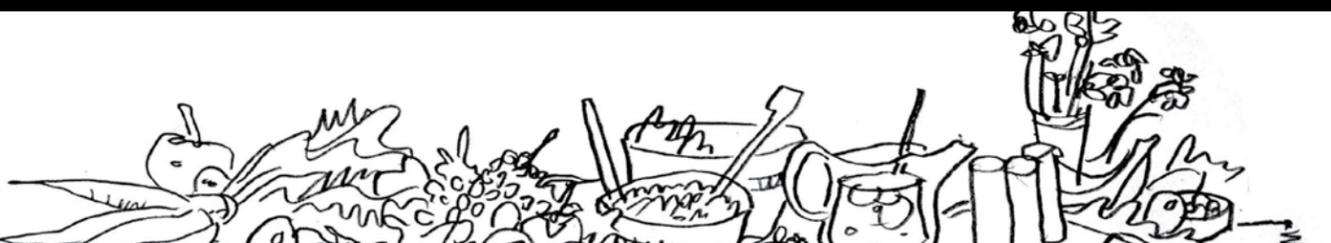
(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335



Des membres de la communauté du Roulant, Marthe et Rhea au brunch du temps des fêtes.
Members of the Roulant community, Marthe and Rhea, enjoy the holiday brunch.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Rôti de boeuf Roast beef	2 Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	3 JOUR DE LA MARMOTTE GROUNDHOG DAY Pâtes au saumon avec sauce crémeuse Creamy salmon pasta	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	6 Pâté chinois Shepherd's pie
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 JOUR DE L'AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	9 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	10 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Coq au vin	13 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini
14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Saucisse au chou Sausage and cabbage	16 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice	17 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	20 Gallettes de morue Cod cakes
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	23 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce	24 Aiglefin citronné au four Lemon baked haddock	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	27 Porc au gingembre Ginger pork
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 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





Une belle salade fraîche du Roulant appréciée de tous.
A fresh Roulant salad, enjoyed by all.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	2 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	5 Aiglefin citroné au four Lemon baked haddock
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice	8 Rôti de boeuf Roast beef	9 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	12 Porc au gingembre Ginger pork
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Chili végétarien Vegetarian chili	15 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	16 Chicken, vegetable and quinoa couscous Couscous au poulet, légumes et quinoa	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	19 LA SAINT-PATRICK ST. PATRICK'S DAY Chaudrée de poisson Fish chowder
20 EQUINOXE DU PRINTEMPS SPRING EQUINOX PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Pain à la viande Beef meatloaf	22 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	23 Pâté au poulet Chicken pot pie	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	26 Jambon au sirop d'érable Maple ham
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	29 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice	30 Pâté chinois Shepherd's pie	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



Les bénévoles Martha et Antoine prêts pour une livraison de repas à vélo!
Volunteers Martha & Antoine heading out for a delivery route by bike!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Chili végétarien Vegetarian chili	2 Couscous au poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	5 Chaudrée de poisson Fish chowder	6 Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	9 Pâté chinois Shepherd's pie
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Porc au gingembre Ginger pork	12 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	13 Pâtes au saumon avec sauce crémeuse Creamy salmon pasta	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	16 Aiglefin citronné au four Lemon baked haddock
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice	19 Galettes de morue Cod cakes	20 Coq au vin	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 DÉBUT DE PASSOVER PASSOVER BEGINS Pâté au poulet Chicken pot pie	23 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	26 Moussaka	27 Chaudrée de poisson Fish chowder	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Boeuf bourguignon Beef bourguignon	30 FIN DE PASSOVER PASSOVER ENDS Chili végétarien Vegetarian chili

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



La bâtisse du Roulant qui se refait une beauté!
Our building on Roy street is sporting a new look!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	3 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	4 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini	7 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice
8 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Rôti de boeuf Roast beef	10 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	11 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Couscous au poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	14 Aiglefin citronné au four Lemon baked haddock
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Boulettes de boeuf Beef meatballs	17 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	18 Galettes de morue Cod cakes	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	21 Porc au gingembre Ginger pork
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	JOURNÉE DES PATRIOTES VICTORIA DAY 23 Vegetable lasagna Lasagne aux légumes	24 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	25 Coq au vin	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Chaudrée de poisson Fish chowder	28 Pain à la viande Beef meatloaf
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	31 L'ANNIVERSAIRE DU SANTROPOL ROULANT OUR BIRTHDAY Macaroni au fromage Macaroni and cheese				

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





L'équipe du Roulant qui travaille à la ferme.
The Roulant team working at our farm.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES QUEBEC DISABLED PERSONS' WEEK 			1 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Coq au vin	4 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry	7 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	8 Spaghetti sauce à la viande Spaghetti with meat sauce	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	11 Couscous au poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Pâtes au saumon avec sauce crémeuse Creamy salmon pasta	14 Salade aux noix de grenoble et canneberges Walnut and cranberry rice salad	15 Porc au gingembre Ginger pork	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Rôti de boeuf Roast beef	18 Gallettes de Morue Cod cakes
19 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 SOLSTICE D'ÉTÉ SUMMER SOLSTICE Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	21 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	22 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 ST-JEAN BAPTISTE Penne au pesto avec fromage feta Penne with pesto and feta	25 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	28 Salade Niçoise Tuna and Green Bean Salad	29 Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry	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



VOTRE PARTENAIRE DU PRÊT-À-SERVIR



L'équipe de la ferme avec leurs belles récoltes lors de notre marché hebdomadaire.
The farm team shows of their bountiful harvest at our weekly market!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Salade de pomme et betterave Beet and apple salad	2 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
					3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Pain à la viande Beef meatloaf
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Chili végétarien Vegetarian chili	12 Rôti de boeuf Roast beef	13 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Salade Niçoise Niçoise salad	16 Coq au vin
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini	19 Salade de pomme et betterave Beet and apple salad	20 Porc au gingembre Ginger pork	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Pain à la viande Beef meatloaf	23 Aiglefin citronné au four Lemon baked haddock
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	26 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	27 Boulettes de boeuf Beef meatballs	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Salade saumon et oeuf Salmon and egg salad	30 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
31						

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



Du plaisir intergénérationnel au 20e anniversaire!
Intergenerational fun at the 20th anniversary!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	2 Salade aux noix de grenoble et canneberges Walnut and cranberry rice salad	3 Moussaka	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Porc au gingembre Ginger pork	6 Pâté au poulet Chicken pot pie
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	9 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini	10 Boeuf Bourguignon	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Penne au pesto avec fromage feta Penne with pesto and feta	13 Galettes de morue Cod cakes
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Moussaka	16 Salade Niçoise Niçoise Salad	17 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Saucisse au chou Sausage and cabbage	20 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	23 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	24 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Salade de pomme et betterave Beet and apple salad	27 Paté chinois Shepherd's pie
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Saucisse au chou Sausage and cabbage	30 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	31 Aubergine parmesan Eggplant parmesan			

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





Nos dévoués membres du collectif Fruits défendus qui nous aident gentiment.
 Dedicated fruit collective members help members of the community harvest.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Moussaka	3 Poulet cacciatore Chicken cacciatore
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 FÊTE DU TRAVAIL LABOUR DAY Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	6 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	7 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Rôti de boeuf Roast beef	10 Galettes de morue Cod cakes
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Spaghetti sauce à la viande Spaghetti with meat sauce	13 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	14 Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Dinde Chasseur Turkey with mushroom sauce	17 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Aiglefin citroné au four Lemon baked haddock	20 Saucisse au chou Sausage and cabbage	21 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice	22 EQUINOXE D'AUTOMNE FALL EQUINOX PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 YOM KIPPUR Moussaka	24 Coq au vin
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	27 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	28 Porc au gingembre Ginger pork	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry	

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



Le bénévole Phil et Madeleine qui passent un bon moment ensemble au Biodôme.
 Volunteer Phil and our own Madeleine enjoy a visit to the Biodome together.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 AL-HIJRA (NOUVELLE AN MUSULMAN) (ISLAMIC NEW YEAR) Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	4 ROSH HASHANAH Chaudrée de poisson Fish chowder	5 Aubergine parmesan Eggplant parmesan	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	8 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Saucisse au chou Sausage and cabbage	11 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	12 YOM KIPPUR Paté chinois Shepherd's pie	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Galettes de morue Cod cakes	15 Moussaka
16 JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION WORLD FOOD DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Chili végétarien Vegetarian chili	18 Rôti de boeuf Roast beef	19 Porc au gingembre Ginger pork	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Cari au poulet et courges Chicken and squash curry	22 Pâtes au saumon avec sauce crémeuse Creamy salmon pasta
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	25 Boulettes de boeuf Beef meatballs	26 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Pâté au poulet Chicken pot pie	29 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 HALLOWE'EN Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry					

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



Karine, notre nouvelle co-gérante de la cuisine, prépare un délicieux repas pour nos clients.
 Karine, our new kitchen co-manager, prepares a delicious meal for clients.

Santropol Roulant

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Coq au vin	2 Spaghetti sauce à la viande Spaghetti with meat sauce	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	5 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Cassoulet à la saucisse Sausage cassoulet	8 Couscous au poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	9 Galettes de morue Cod cakes	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 JOUR DE SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Spaghetti sauce à la viande Spaghetti with meat sauce	12 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Boeuf Bourguignon	15 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini	16 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce	19 Saucisse au chou Sausage and cabbage
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Boulettes de boeuf Beef meatballs	22 Poulet cacciatore Chicken cacciatore	23 Cari aux légumes et pois chiches Vegetable and chickpea curry	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	26 Paté chinois Shepherd's pie
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Quiche végétarienne Vegetarian quiche	29 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce	30 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles			

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 bénévoles Addie et Annie qui s'amuse au Gala.
Volunteers Addie and Annie enjoying the Gala.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Rôti de boeuf Roast beef	3 Linguini aux crevettes et champignons Shrimp and mushroom linguini
4 DÉBUT DE HANNUKAH HANNUKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Couscous au poulet, légumes et quinoa Chicken, vegetable and quinoa couscous	6 Pâté chinois Shepherd's pie	7 Chaudrée de poisson Fish chowder	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Porc au gingembre Ginger pork	10 Riz frit aux légumes Vegetable fried rice
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 FIN DE HANNUKAH HANNUKAH ENDS Aiglefin citroné au four Lemon baked haddock	13 Chili végétarien Vegetarian chili	14 Sausage cassoulet Cassoulet à la saucisse	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Spaghetti sauce à la viande Spaghetti with meat sauce	17 Coq au vin
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Casserole de riz et champignons Mushroom rice casserole	20 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	21 SOLSTICE D'HIVER WINTER SOLSTICE Pilaf aux fruits de mer Seafood pilaf	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Cari au poulet et courges Chicken and squash curry	24 RÉVEILLON DE NOËL CHRISTMAS EVE DÉBUT DE HANNUKAH HANNUKAH BEGINS Dinde Turkey
25 NOËL CHRISTMAS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Boulettes de boeuf Beef meatballs	27 Saucisse au chou Sausage and cabbage	28 Poulet aux arachides avec nouilles de riz Peanut chicken with rice noodles	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Galette de morue Cod cakes	31 RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN NEW YEAR'S EVE Tourtière

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

