



SANTROPOL ROULANT
2017



Merci à nos bénévoles et nos donateurs!

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

A big thank you to our volunteers and donors!

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

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



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

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

SANTROPOL ROULANT

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



@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdons

Photo de couverture / Cover photo: Alex Tran





Bienvenue au Service de Popote-Roulante du Santropol Roulant !

Nous sommes heureux de vous présenter le calendrier 2017.

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

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

Notre Mission:

Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour briser l'isolement social et économique entre les générations. De manière créative et collaborative, nous travaillons à renforcer et à nourrir notre communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement des jeunes, des systèmes alimentaires urbains, de la sécurité alimentaire et du maintien dans la communauté.

Quelques informations à propos de vos repas:

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

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

We are very excited to bring you the 2017 calendar.

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

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

Our Mission:

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

Some information about your meals:

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



Votre plat du jour inclut :

Plat principal

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

Un choix parmi:

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

Jours de livraison :

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

Heures de livraison :

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

Une facturation flexible

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

Des commandes faciles

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

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

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

Your meal of the day includes:

Main dish

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

Your choice of either:

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

Delivery days:

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

Delivery hours:

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

Flexible pricing

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

Easy ordering

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

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

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

514 284-9335



Plus qu'un service de repas!

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

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

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

More than just meal deliveries!

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

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

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

Calendrier 2018 Calendar

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

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

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

JANVIER JANUARY



Alex Tran

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

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

FÉVRIER FEBRUARY



Alison Slattery

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

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



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

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :
(514)284-9335



MARS MARCH



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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



AVRIL
APRIL



Alison Slattery

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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



MAI
MAY



Santrapol Roulant

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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



JUIN
JUNE



Alex Tran

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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



JUILLET
JULY



Manon Allard

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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



AOÛT AUGUST



Alison Slattery

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

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



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

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



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

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :
(514)284-9335



OCTOBRE
OCTOBER

Susan Moss



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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



NOVEMBRE NOVEMBER



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

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

DÉCEMBRE
DECEMBER

Alison Slattery



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

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



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335

