



2018



Merci à toute notre communauté de bénévoles et de donateurs!

Grâce à elle, il nous a été possible de livrer l'an dernier 22,506 repas sains et nutritifs à des centaines de Montréalais vivant avec une perte d'autonomie. Leur appui contribue au dynamisme et à la santé de l'organisme. Sans eux, rien de tout cela ne serait possible!

Thank you to our community of volunteers and donors!

Because of them, hundreds of Montrealers living with a loss of autonomy received 22,506 nutritious and high-quality meals last year. Their support keeps our community vibrant and healthy. We couldn't do it without them!

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.

Chaque année, les membres de la communauté du Roulant appuient financièrement le programme de Popote Roulante. Leurs contributions, quel qu'en soit le montant, ont un grand impact.

Every year generous members of the Roulant community donate to our Meals-on-Wheels program. Their donations, big or small, have a huge impact.

Fondation Berthiaume du Tremblay / Centraide du Grand Montréal / Fondation Marcelle & Jean Coutu / Fondation familiale Trottier / Fondation Gustav Levinschi  
Fondation Hay / Fondation communautaire juive de Montréal / Fondation L'Oeuvre Léger / Fondation Sibylla Hesse / Mazon Canada  
Ministère de la Santé et des Services Sociaux (PSOC)

**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: Brooke van Mossel-Forrester





## Bienvenue au Service de Popote Roulante de Santropol Roulant !

Nous sommes heureux de vous présenter le calendrier 2018.

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

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

### Notre Mission:

Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour renforcer l'inclusion sociale entre les générations. De manière créative et collaborative, nous nourissons notre communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement des jeunes, des systèmes alimentaires urbains et périurbains, de la sécurité alimentaire et d'engagement communautaire.

## Quelques informations à propos de vos repas:

- Tous les repas sont préparés 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 2018 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 classic Meals-on-Wheels 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 youth engagement, urban and peri-urban food systems, food security and community care.

## 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 meats 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 un accompagnement de légumes ou de féculents

### Un choix parmi:

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

## 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

## Your meal of the day includes:

### Main dish

- Served with a side dish of vegetables or starch

### Your choice of either:

- Dessert
- Fruit salad or fruit compote
- Green salad
- Diabetic dessert
- Pudding
- Unsweetened apple sauce

## 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



## 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 facturée.

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

## 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, orders or choice of side dishes.

As we take pride in preparing your individual meal fresh every day, 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 invité à participer à plusieurs événements intergénérationnels organisés par Santropol Roulant 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. Appelez-nous pour 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 organised by Santropol Roulant each year.

These are great opportunities to connect with the dedicated volunteers who help us provide your services. By spending time together, we 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 2019 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
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	5	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	1	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11
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
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	9	30	31	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	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
1	2	3	4	5	6	7	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11

# JANVIER JANUARY



Par une froide journée ensoleillée, la livraison des repas à vélo est une merveilleuse façon de profiter des joies de l'hiver.  
Meal deliveries on brisk yet sunny day is great way to experience the joy of winter biking.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY	2	3	4	5 Casserole de champignons Mushroom casserole	6 Rôti de porc Pork roast
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	Pain de viande Meatloaf	Poulet alfredo Chicken alfredo	PAS DE LIVRAISON NO MEAL		
7	8	9	10	11	12 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	13 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Pâté au poulet Chicken pot-pie	Pâté chinois Shepherd's pie	Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	PAS DE LIVRAISON NO MEAL		
14	15	16	17	18	19 Rôti de boeuf Roast beef	20 Linguine aux crevettes Shrimp linguine
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Quiche Lorraine	Coq au vin	Aubergine au gratin Eggplant parmesan	PAS DE LIVRAISON NO MEAL		
21	22 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	23 Parmentier de saumon Salmon parmentier	24 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	25	26 Poulet aux arachides Peanut chicken	27 Boeuf bourguignon
PAS DE LIVRAISON NO MEAL				PAS DE LIVRAISON NO MEAL		
28 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR	29 Poulet BBQ BBQ Chicken	30 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	31 Ragoût de saucisse Sausage stew			
PAS DE LIVRAISON NO MEAL						

# FÉVRIER FEBRUARY



Les employés d'AXA Assistance Canada donnent généreusement de leur temps pour aider à la préparation des repas de notre Popote Roulante.  
The employees of AXA Assistance Canada contribute to the Meals-on-Wheels program by helping out in the kitchen.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	3 Pâté au poulet Chicken pot-pie
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Dinde Chasseur Turkey with mushroom sauce	6 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	7 Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Pâté chinois Shepherd's pie	10 Poulet cacciatore Chicken cacciatore
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	13 Porc au gingembre Ginger pork	14 <sup>ST-VALENTIN</sup> VALENTINE'S DAY Chaudrée de poisson Fish chowder	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Poulet parmigiana Chicken parmigiana	17 Rôti de boeuf Roast beef
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Quiche fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	20 Coq au vin	21 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	24 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	27 Pain de viande Meatloaf	28 Poulet alfredo Chicken alfredo			



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



Chris Henschel

Durant notre événement de levée de fonds "100 Mile Meal", Michelle dresse les entrées au restaurant Robin des Bois.  
During our "100 Mile Meal" fundraising event, Michelle plates appetizers at Robin des Bois restaurant.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 <small>HOLI</small> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Casserole de champignons Mushroom casserole	3 Rôti de porc Pork roast
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Pâté au poulet Chicken pot-pie	6 Pâté chinois Shepherd's pie	7 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	8 <small>JOURNÉE INTER- NATIONALE DE LA FEMME INTERNATIONAL WOMEN'S DAY</small> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	10 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry
11 <small>CHANGEMENT À L'HEURE AVANCÉE DAYLIGHT SAVING TIME STARTS</small> PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Quiche Lorraine	13 Coq au vin	14 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Rôti de boeuf Roast beef	17 <small>ST-PATRICK ST. PATRICK'S DAY</small> Linguine aux crevettes Shrimp linguine
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	20 <small>PRINTEMPS SPRING</small> Parmentier de saumon Salmon parmentier	21 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poulet aux arachides Peanut chicken	24 Boeuf bourguignon
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poulet BBQ BBQ Chicken	27 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	28 Ragoût de saucisse Sausage stew	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 <small>DÉBUT DE PASSOVER FIRST DAY OF PASSOVER VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY</small> Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	31 <small>ANNIVERSAIRE DU SAN- TROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY</small> Pâté au poulet Chicken pot-pie

AVRIL  
APRIL



Maria Alnakidis

On ne s'ennuie jamais avec Augustine.  
There's never a dull moment with Augustine.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY Dinde Chasseur Turkey with mushroom sauce	3 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	4 Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY Pâté chinois Shepherd's pie	7 FIN DE PASSOVER LAST DAY OF PASSOVER Poulet cacciatore Chicken cacciatore
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	10 Porc au gingembre Ginger pork	11 Chaudrée de poisson Fish chowder	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Poulet parmigiana Chicken parmigiana	14 Rôti de bœuf Roast beef
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	17 Coq au vin	18 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	21 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
22 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TERRE / INTERNATIONAL EARTH DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	24 Pain de viande Meatloaf	25 Poulet alfredo Chicken alfredo	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Casserole de champignons Mushroom casserole	28 Rôti de porc Pork roast
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Pâté au poulet Chicken pot-pie					



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



Santropol Roulant

Les bénévoles corporatif de la compagnie ANSYS partent sur la route pour rencontrer nos clients de Westmount.  
Corporate volunteers from ANSYS head out for meal deliveries to visit our Westmount clients.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Pâté chinois Shepherd's pie	2 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	5 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Quiche Lorraine	8 Coq au vin	9 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Rôti de boeuf Roast beef	12 Linguine aux crevettes Shrimp linguine
13 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	15 DÉBUT DU RAMADAN RAMADAN BEGINS Parmentier de saumon Salmon parmentier	16 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poulet aux arachides Peanut chicken	19 Boeuf bourguignon
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 JOURNÉE DES PATRI- OTES PATRIOTS' DAY Poulet BBQ BBQ Chicken	22 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	23 Ragoût de saucisse Sausage stew	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	26 Pâté au poulet Chicken pot-pie
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	29 Porc au gingembre Ginger pork	30 Chaudrée de poisson Fish chowder	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**



JUIN  
JUNE



Claire Thomas

Notre événement intergénérationnel d'été fournit toujours l'opportunité de rencontrer de nouveaux visages.  
Our summer intergenerational event is always an opportunity to meet new faces.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Poulet parmigiana Chicken parmigiana	2 Rôti de boeuf Roast beef
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	5 Coq au vin	6 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	9 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Salade Niçoise Tuna salad	12 Coq au vin	13 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	14 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	16 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
17 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	19 Pain de viande Meatloaf	20 Salade de saumon et d'oeufs Salmon and egg salad	21 ÉTÉ SUMMER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Casserole de champignons Mushroom casserole	23 Rôti de porc Pork roast
24 ST-JEAN BAPTISTE ST. JEAN BAPTISTE PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Pâté au poulet Chicken pot-pie	26 Pâté chinois Shepherd's pie	27 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Salade de betteraves et de pommes Beet and apple salad	30 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**



JUILLET  
JULY



Santropol Roulant

La rhubarbe de vos desserts quotidiens, récoltée avec le sourire!  
The rhubarb in your daily dessert, harvested with a smile!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2  Quiche Lorraine	3  Coq au vin	4  Aubergine au gratin Eggplant parmesan	5  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6  Salade Niçoise Tuna salad	7  Linguine aux crevettes Shrimp linguine
8  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9  Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	10  Parmentier de saumon Salmon parmentier	11  Salade de saumon et d'oeufs Salmon and egg salad	12  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13  Poulet aux arachides Peanut chicken	14  Boeuf bourguignon
15  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16  Salade de betteraves et de pommes Beet and apple salad	17  Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	18  Ragout de saucisse Sausage stew	19  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20  Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	21  Pâté au poulet Chicken pot-pie
22  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23  Poulet BBQ BBQ Chicken	24  Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	25  Ragoût de saucisse Sausage stew	26  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27  Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	28  Pâté au poulet Chicken pot-pie
29  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30  Salade Niçoise Tuna salad	31  Poisson pané aux amandes Almond breaded fish				



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



Claire Thomas

Notre dynamique communauté intergénérationnelle est toujours heureuse de vous accueillir lors de nos multiples événements.  
Our vibrant intergenerational community is always there to welcome you at our various events throughout the year.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 <small>LAMMAS</small> Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pâté chinois Shepherd's pie	4 Poulet cacciatore Chicken cacciatore
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	7 Porc au gingembre Ginger pork	8 Salade de saumon et d'oeufs Salmon and egg salad	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet parmigiana Chicken parmigiana	11 Rôti de boeuf Roast beef
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	14 Coq au vin	15 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Salade de betteraves et de pommes Beet and apple salad	18 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâté au poulet Chicken pot-pie	21 <small>EID-AL-ADHA</small> Pâté chinois Shepherd's pie	22 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	25 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Salade Niçoise Tuna salad	28 Coq au vin	29 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Rôti de boeuf Roast beef	



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**





Emmanuel et Luce profitent du soleil lors de notre dernier événement client au verger.  
Emmanuel and Luce enjoy a warm moment in the sun at our apple picking client event.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1  Linguine aux crevettes Shrimp linguine
2  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 FÊTE DU TRAVAIL LABOUR DAY  Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	4  Parmentier de saumon Salmon parmentier	5  Salade de saumon et d'oeufs Salmon and egg salad	6  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7  Poulet aux arachides Peanut chicken	8  Boeuf bourguignon
9  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10  Poulet BBQ BBQ Chicken	11  Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	12  Ragoût de saucisse Sausage stew	13  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14  Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	15  Salade de betteraves et de pommes Beet and apple salad
16  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17  Dinde Chasseur Turkey with mushroom sauce	18 YOM KIPPUR  Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	19  Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	20 ROSH HASHANA  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21  Pâté chinois Shepherd's pie	22 AUTOMNE FALL  Poulet cacciatore Chicken cacciatore
23  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24  Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	25  Porc au gingembre Ginger pork	26  Chaudrée de poisson Fish chowder	27  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28  Poulet parmigiana Chicken parmigiana	29  Rôti de boeuf Roast beef
30  PAS DE LIVRAISON NO MEAL						



Chris, Bahara, Jitendra et Frankie le chien relaxent devant le Roulant.  
Chris, Bahara, Jitendra and Frankie the dog chilling outside the Roulant.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 <b>JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS</b> INTERNATIONAL DAY FOR OLDER PERSONS  Quiche fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	2  Coq au vin	3  Macaroni au fromage Macaroni and cheese	4  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5  Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	6  Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
7  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 <b>ACTION DE GRÂCE</b> THANKSGIVING  Dinde Turkey	9  Pain de viande Meatloaf	10  Poulet alfredo Chicken alfredo	11  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12  Casserole de champignons Mushroom casserole	13  Rôti de porc Pork roast
14  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15  Pâté au poulet Chicken pot-pie	16  Pâté chinois Shepherd's pie	17  Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	18  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19  Poulet coco-curry Coconut chicken curry	20  Sauté de crevettes Shrimp stir-fry
21  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22  Quiche Lorraine	23  Coq au vin	24  Aubergine au gratin Eggplant parmesan	25  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26  Rôti de boeuf Roast beef	27  Linguine aux crevettes Shrimp linguine
28  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29  Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	30  Parmentier de saumon Salmon parmentier	31 <b>HALLOWEEN</b> HALLOWEEN  Macaroni au fromage Macaroni and cheese			

NOVEMBRE  
NOVEMBER



Alex Tran

Dans les coulisses du Gala annuel de Santropol Roulant, la plus belle soirée de l'année.  
Behind the scenes at Santropol Roulant's annual Gala, our biggest night of the year.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Poulet aux arachides Peanut chicken	3 Boeuf bourguignon
4 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVING TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poulet BBQ BBQ Chicken	6 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	7 DIWALI Ragoût de saucisse Sausage stew	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	10 Pâté au poulet Chicken pot-pie
11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Dinde Chasseur Turkey with mushroom sauce	13 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	14 Quiche au fromage et aux légumes Cheese and vegetable quiche	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Pâté chinois Shepherd's pie	17 Poulet cacciatore Chicken cacciatore
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	20 Porc au gingembre Ginger pork	21 Chaudrée de poisson Fish chowder	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poulet parmigiana Chicken parmigiana	24 Rôti de boeuf Roast beef
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Quiche fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	27 Coq au vin	28 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Sauté de crevettes Shrimp stir-fry	

# DÉCEMBRE DECEMBER



Alison Slattery

Santé!  
Cheers!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken
2 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3  Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	4  Pain de viande Meatloaf	5  Poulet alfredo Chicken alfredo	6  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7  Casserole de champignons Mushroom casserole	8  Rôti de porc Pork roast
9  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS  Pâté au poulet Chicken pot-pie	11  Pâté chinois Shepherd's pie	12  Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	13  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14  Poulet coco-curry Coconut chicken curry	15  Sauté de crevettes Shrimp stir-fry
16  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17  Quiche Lorraine	18  Coq au vin	19  Aubergine au gratin Eggplant parmesan	20  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 HIVER WINTER  Rôti de boeuf Roast beef	22  Linguine aux crevettes Shrimp linguine
23  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24  Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	25 NOËL CHRISTMAS  Dinde Turkey	26  Macaroni au fromage Macaroni and cheese	27  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28  Poulet aux arachides Peanut chicken	29  Boeuf bourguignon
30  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31  Tourtière Meat pie					



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**

