



Merci à toute notre communauté de bénévoles et de donateurs!

Grâce à toutes ces personnes, il nous a été possible de livrer l'an dernier plus de 20 000 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 more than 20,000 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 2019 possible.



A warm thank you to our providers for making the 2019 calendar possible.

Chaque année, les contributions financières des membres de la communauté du Roulant, quel qu'en soit le montant, ont un grand impact sur le programme de Popote-Roulante! Nous tenons à remercier tout spécialement les partenaires suivants ainsi que nos donateurs individuels et corporatifs qui soutiennent notre travail cette année:

Every year, the many contributions from members of the Roulant community, no matter how big, have a big impact on the Meals-on-Wheels program! A special thank you to the following partners, as well to many more individual and corporate donors, who supported this year:

Birks Family Foundation / Centraide du Grand Montréal / Fondation Charles Cusson / Fondation Marcelle & Jean Coutu / Aaron & Wally Fish Family Foundation / Fondation Hay / Hylcan Foundation / Mazon Canada / Ministère de l'Emploi et de la Solidarité Sociale / Ministère de la Santé et des Services Sociaux (PSSC) / Fondation L'Oeuvre Léger / Peacock Foundation / Fondation Sibylla Hesse / Fondation familiale Trottier / Zeller Family

SANTROPOL ROULANT

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

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



@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez

Photo de couverture / Cover photo: Plamena Andreeva





Santropol Roulant

Bienvenue dans la grande communauté de Santropol Roulant!

Nous sommes heureux de vous présenter le calendrier 2019. À l'intérieur vous trouverez votre menu détaillé ainsi que toute l'information nécessaire pour profiter pleinement des services et activités de Santropol Roulant.

Toujours à l'écoute de vos goûts et de vos besoins, 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 nourrissons 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.*

Welcome to Santropol Roulant's vibrant community!

We are very excited to bring you the 2019 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.

Building on your feedback, our menu will continue to offer the Meals-on-Wheels' favorite recipes as well as a selection of new dishes requested by you, 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.*



Brooke van Mossel-Forrester

Plus qu'un service de repas!

En tant membre de la communauté de Santropol Roulant, vous êtes invités à participer à tous les événements intergénérationnels organisés tout au long de l'année.

Par votre présence, vous renforcez le tissu social de notre communauté et vous contribuez au dynamisme du Roulant.

Peu importe votre niveau de mobilité ou vos besoins spécifiques, notre équipe d'employés et de bénévoles vous offre le transport et l'accompagnement en plus de vous recevoir en grand dans notre immeuble accessible.

C'est avec plaisir que nous vous ferons parvenir nos invitations lors de vos livraisons futures.

More than just meal deliveries!

As a member of Santropol Roulant's community, you are invited to participate in the various intergenerational events and outings organised throughout the year.

By spending time with us, you strengthen the fabric of our community and contribute to the vibrancy of the Roulant.

Regardless of your level of mobility or need for accommodation, our staff and volunteers provide transportation, care and support throughout the event in our newly accessible building.

Keep an eye out for your invitation to our next event with your meal delivery!

Votre plat du jour inclut :

Plat principal

- Servi avec un accompagnement de légumes ou de féculents

Un choix parmi:

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

Horaire de livraison :

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

Samedi:
entre 14h30 et 17h30

Pas de livraison le jeudi et le dimanche

Your meal of the day includes:

Main dish

- Served with a side dish of vegetables or starch

Your choice of either:

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

Delivery schedule:

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

Saturday:
between 2:30 p.m. and 5:30 p.m.

No deliveries on Thursday and Sunday



Une facturation flexible

Le prix de base de nos repas est fixé à 6,00\$ et la facturation est envoyée mensuellement avec l'aide de vos bénévoles de livraison.

Le paiement peut être effectué par chèques, par carte de crédit ou par prélèvements pré-autorisés.

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 commandes, vos jours de livraison ou vos choix de plats d'accompagnement.

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

Toute commande annulée sans ce préavis vous sera facturée.

Flexible pricing

The regular price of a meal is \$6.00 and the invoice is sent monthly through your delivery volunteers.

The payment can be done by cheque, credit card or pre-authorized fund transfer.

A reduced price option is offered at \$4.50 for our low-income clients. Let us know if this lower pricing option is for you!

Easy ordering

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

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

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

**Des questions?
Appelez-nous!**

514 284-9335

**Have a question?
Call us!**

Vous désirez soutenir Santropol Roulant?

Lorsque vous faites un don au Roulant, que ce soit par l'intermédiaire d'un don mensuel ou d'un cadeau ponctuel, vous contribuez à un meilleur accès à de la nourriture saine, à un système alimentaire local plus fort et à une plus grande inclusion sociale. Avec votre aide, nous pouvons ensemble tisser un tissu social plus fort et plus dynamique.

COMMENT CONTRIBUER

- Par un don unique
- Par un don annuel
- En devenant donateur ou donatrice mensuel
- En effectuant un don dans votre testament

Vous pouvez contribuer soit en personne, en ligne ou par chèque. Communiquez avec nous pour plus de détails.

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

Want to support Santropol Roulant?

When you make a financial contribution, you are contributing to increased access to healthy food, a stronger local food system, and social inclusion for fellow Montrealers. With your help, together we can weave a stronger, more vibrant, social fabric.

WAYS TO CONTRIBUTE:

- Make one-time donation
- Make an annual donation
- Become a monthly donor
- Make a lifetime gift in your will

You can contribute either in person, online or by cheque. Contact us for more details.

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

Nous faisons des événements télévisuels ici à Montréal pour les publics dans le monde



We make television shows here in Montreal for audiences around the world

Calendrier 2020 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
29	30	31	1	2	3	4	26	7	28	29	30	31	1	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2
2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
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
27	28	29	30	31	1	2	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	7	28	29	30	31	1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5
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
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9

JANVIER JANUARY



Santropol Roulant

Chaque jour, les bénévoles préparent les repas à partir d'ingrédients frais.
Every day, volunteers help cook meals from scratch.

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
		Poulet alfredo Chicken alfredo	Quiche Lorraine	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Porc au gingembre Ginger pork	Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
6	7	8	9	10	11	12
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Macaroni au fromage Macaroni and cheese	Pain de viande Meatloaf	Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Pâté au poulet Chicken pot-pie	Pâté chinois Shepherd's pie
13	14	15	16	17	18	19
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Poulet coco-curry Coconut chicken curry	Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	Saumon teriyaki Teriyaki salmon	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	Parmentier de poisson Fish parmentier
20	21	22	23	24	25	26
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Poulet alfredo Chicken alfredo	Rôti de porc Pork roast	Boeuf bourguignon	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	Poulet BBQ BBQ chicken
27	28	29	30	31		
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole	Aubergine au gratin Eggplant parmesan	Poulet au citron et herbes Lemon-herb chicken	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



FÉVRIER FEBRUARY



Robert Côté

Nouer de nouvelles amitiés entre les membres de notre communauté est une de nos plus grande motivation.
Building new friendship between members of our community is central to our work.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Saumon à l'aneth et au citron Lemon dill salmon	2 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	5 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	6 Crevettes coco-curry Coconut shrimp curry	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	9 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	12 Rôti de boeuf Roast beef	13 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	16 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	19 Poulet alfredo Chicken alfredo	20 Quiche Lorraine	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Porc au gingembre Ginger pork	23 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	26 Pain de viande Meatloaf	27 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



MARS MARCH



Robert Côté

Partager des histoires extraordinaires est notre plus beau cadeau!
Sharing unbelievable stories is our greatest gift!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Pâté au poulet Chicken pot-pie	2 Pâté chinois Shepherd's pie
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	5 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	6 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 JOUR DE LA FEMME WOMEN'S DAY Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	9 Parmentier de poisson Fish parmentier
10 CHANGEMENT À L'HEURE AVANCÉE DAYLIGHT SAVING TIME STARTS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poulet alfredo Chicken alfredo	12 Rôti de porc Pork roast	13 Boeuf bourguignon	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	16 Poulet BBQ BBQ chicken
17 ST-PATRICK ST-PATRICK'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole	19 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	20 PRINTEMPS SPRING HOLI Poulet au citron et herbes Lemon-herb chicken	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	23 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	26 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	27 Crevettes coco-curry Coconut shrimp curry	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	30 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken
31 ANNIVERSAIRE DU SANTROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL						

**AVRIL
APRIL**



Plamena Andreeva

Que vous fassiez partie de notre communauté depuis 15 jours ou 15 ans, vous êtes chez vous au Roulant!
Whether you have been part of our community for 15 days or 15 years, you are at home at the Roulant!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	2 Rôti de boeuf Roast beef	3 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	9 Poulet alfredo Chicken alfredo	10 Quiche Lorraine	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Porc au gingembre Ginger pork	13 Spaghetti bolognaise à la dinde - Spaghetti and turkey bolognese
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	16 Pain de viande Meatloaf	17 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 DÉBUT DE PASSOVER FIRST DAY OF PASSOVER Pâté au poulet Chicken pot-pie	20 Pâté chinois Shepherd's pie
21 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TERRE INTERNATIONAL EARTH DAY Jambon Ham	23 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	24 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	27 FIN DE PASSOVER LAST DAY OF PASSOVER Parmentier de poisson Fish parmentier
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poulet alfredo Chicken alfredo	30 Rôti de porc Pork roast				



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



Dolly Eboigbe

Plusieurs membres de notre communauté profitent déjà de nos jardins accessibles.
Many members of our community are already making use of our accessible gardens.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Boeuf bourguignon	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	4 Poulet BBQ BBQ chicken
5 DÉBUT DU RAMADAN RAMADAN BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole	7 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	8 Poulet au citron et aux herbes Lemon-herb chicken	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	11 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
12 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	14 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	15 Crevettes coco-curry Coconut shrimp curry	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	18 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 JOURNÉE DES PATRIOTES PATRIOT'S DAY Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	21 Rôti de boeuf Roast beef	22 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	25 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	28 Poulet alfredo Chicken alfredo	29 Quiche Lorraine	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Porc au gingembre Ginger pork	



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 journée communautaire à la ferme permet de vivre la magie du Roulant en pleine nature.
The Community farm day brings the spirit of the Roulant to the great outdoors.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	4 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) Pain de viande Meatloaf	5 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Pâté au poulet Chicken pot-pie	8 Pâté chinois Shepherd's pie
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	11 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	12 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	15 Parmentier de poisson Fish parmentier
16 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Poulet alfredo Chicken alfredo	18 Salade Niçoise Tuna salad	19 Boeuf bourguignon	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 ÉTÉ SUMMER Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	22 Poulet BBQ BBQ chicken
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 ST-JEAN BAPTISTE Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole	25 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	26 Poulet au citron et herbes Lemon-herb chicken	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	29 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL						

**JUILLET
JULY**



Catherine Johnston

La livraison des repas donne l'occasion à plusieurs bénévoles corporatifs de s'impliquer dans leur communauté.
Delivering meals allows corporate volunteers to get involved in their community.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	2 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	3 Crevettes coco- curry Coconut shrimp curry	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	6 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	9 Rôti de boeuf Roast beef	10 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	13 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	16 Poulet alfredo Chicken alfredo	17 Quiche lorraine	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Porc au gingembre Ginger pork	20 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	23 Salade Niçoise Tuna salad	24 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pâté au poulet Chicken pot-pie	27 Pâté chinois Shepherd's pie
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	30 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	31 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad			



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

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



**AOÛT
AUGUST**

Plamena Andreeva



Les bontés de la nature voyagent de notre ferme jusqu'à vous.
Bringing nature's bounty from our farm to you.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 LAMMAS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	3 Parmentier de poisson Fish parmentier
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poulet alfredo Chicken alfredo	6 Salade Niçoise Tuna salad	7 Boeuf bourguignon	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	10 Poulet BBQ BBQ chicken
11 EID-AL-ADHA PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole	13 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	14 Poulet au citron et herbes Lemon-herb chicken	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	17 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	20 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	21 Crevettes coco- curry Coconut shrimp curry	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	24 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	27 Rôti de boeuf Roast beef	28 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	31 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce



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





Santropol Roulant...plus qu'un service de repas.
Santropol Roulant...more than just meals!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	3 Poulet alfredo Chicken alfredo	4 Quiche lorraine	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Porc au gingembre Ginger pork	7 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	10 Pain de viande Meatloaf	11 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Pâté au poulet Chicken pot-pie	14 Pâté chinois Shepherd's pie
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	17 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	18 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	21 Parmentier de poisson Fish parmentier
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 AUTOMNE FALL Poulet alfredo Chicken alfredo	24 Rôti de porc Pork roast	25 Boeuf bourguignon	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	28 Poulet BBQ BBQ chicken
29 ROSH HASHANA PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole					

**OCTOBRE
OCTOBER**



Catherine Johnston

À pied, en voiture, en fauteuil roulant ou à vélo, nos bénévoles livrent les repas beau temps, mauvais temps.
By foot, by car, in a wheelchair or on bike, our volunteers deliver meals, come rain or shine.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS INTERNATIONAL DAY FOR OLDER PERSONS Aubergine au gratin Eggplant parmesan	2 Poulet au citron et herbes Lemon-herb chicken	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	5 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	8 YOM KIPPUR Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	9 Crevettes coco-curry Coconut shrimp curry	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	12 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	15 Rôti de boeuf Roast beef	16 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	19 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	22 Poulet alfredo Chicken alfredo	23 Quiche lorraine	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Porc au gingembre Ginger pork	26 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL DIWALI	28 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	29 Pain de viande Meatloaf	30 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	31 PAS DE LIVRAISON NO MEAL HALLOWEEN		



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



Vivian Li

Chaque année, notre communauté se rassemble pour une soirée de levée de fond et de bonheur.
Every year, our community gathers together for an evening of fundraising and good cheer.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Pâté au poulet Chicken pot-pie	2 Pâté chinois Shepherd's pie
3 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVING TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Poulet coco-curry Coconut chicken curry	5 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	6 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	9 Parmentier de poisson Fish parmentier
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Poulet alfredo Chicken alfredo	12 Rôti de porc Pork roast	13 Boeuf bourguignon	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	16 Poulet BBQ BBQ chicken
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Casserole de saucisses et riz Sausage rice casserole	19 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	20 Poulet au citron et herbes Lemon-herb chicken	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	23 Macaroni au fromage Macaroni and cheese
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche	26 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	27 Crevettes coco- curry Coconut shrimp curry	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Couscous aux pois chiches Chickpea couscous	30 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken



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

(514)284-9335

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

(514)284-9335



DÉCEMBRE DECEMBER



Brooke van Mossel-Forrester

Les événements-clients au Roulant sont toujours une occasion pour nous de vous faire sentir comme une star!
Client events at the Roulant are a chance for everyone to feel like a star!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	3 Rôti de boeuf Roast beef	4 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	5 JOURNÉE DES BÉNÉVOLES VOLUNTEER DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poisson pané aux amandes Almond breaded fish	7 Dinde chasseur Turkey with mushroom sauce
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	10 Poulet alfredo Chicken alfredo	11 Quiche lorraine	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Porc au gingembre Ginger pork	14 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Macaroni au fromage Macaroni and cheese	17 Pain de viande Meatloaf	18 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâté au poulet Chicken pot-pie	21 HIVER WINTER Pâté chinois Shepherd's pie
22 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	24 Parmentier de poisson Fish parmentier	25 NOËL CHRISTMAS Dinde Turkey	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	28 Poulet BBQ BBQ chicken
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Poulet alfredo Chicken alfredo	31 Tourtière Meat pie				