



SANTROPOL ROULANT
2022



SANTROPOL ROULANT

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

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



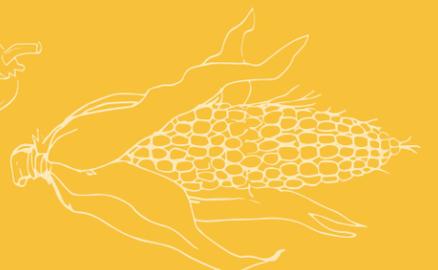
@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Depuis plus de 25 ans, la contribution financière des membres de la communauté du Roulant, quel qu'en soit le montant, a un impact immense sur le programme de Popote-Roulante! Un merci spécial à tous nos partenaires, ainsi qu'à toutes les personnes donatrices et aux donateurs corporatifs qui soutiennent notre travail.

Nos partenaires : santropolroulant.org/partenaires

For over 25 years, financial contributions of all sizes from members of the Roulant community have had an immense impact on the Meals-on-Wheels program! A special thank you to all of our partners, as well as the many more individual and corporate donors who support our work.

Our partners: santropolroulant.org/partners





Bienvenue à Santropol Roulant!

L'équipe de la popote roulante est fière de vous présenter son calendrier 2022.

À l'intérieur, vous trouverez les plats principaux pour l'année, ainsi qu'une sélection de photographies de 2021 prises aux quatre coins du Roulant durant nos activités quotidiennes ou lors de nos événements. Vous y trouverez de nouveaux repas et recettes concoctées par notre équipe de cuisine.

Nous espérons que ce menu saura vous plaire et que vous apprécierez nos repas.

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 communautaire, des systèmes alimentaires urbains et périurbains, de la sécurité alimentaire et du maintien dans la communauté.*

Welcome to Santropol Roulant!

The Meals-on-Wheels team is proud to bring you the 2022 calendar.

Inside, you will find the main dishes that will be offered throughout the year, as well as a selection of photographs from 2021 taken around the Roulant during our daily activities or at our events. You will find new meals and recipes created by our kitchen team.

We hope that you will enjoy the new menu we are offering this year and that you will appreciate our meals.

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, urban and peri-urban food systems, food security and community care.*



Des opportunités d'engagement social

Santropol Roulant, en plus de son programme de popote roulante, organise plusieurs événements sociaux gratuits au cours de l'année afin de réunir les clients et clientes, bénévoles et membres de l'équipe du Roulant. Vous recevrez des invitations pour tous les événements intergénérationnels qui seront organisés au cours de l'année.

Nous avons hâte de vous accueillir dans notre espace. Peu importe votre niveau de mobilité ou vos besoins spécifiques, notre équipe et les bénévoles vous offriront le transport et l'accompagnement pour vous recevoir chaleureusement. Pour tous nos événements, nous suivons les mesures sanitaires en place pour permettre à toutes et tous de se réunir tout en prenant soin les uns des autres.

Soyons en contact!

Cette année encore, nous avons hâte d'échanger avec vous de multiples façons, que ce soit à travers un appel téléphonique, la livraison de repas festifs saisonniers, de bouquet de fleurs de notre toit et d'autres surprises. Comme toujours, nous adorons avoir de vos nouvelles. Appelez-nous pour dire bonjour!

Opportunities for social engagement

Santropol Roulant, in addition to its Meals-on-Wheels program, hosts several free social events throughout the year to bring together clients, volunteers and team members. You will receive invitations to all the intergenerational events that will be held throughout the year.

We look forward to welcoming you to our space. Regardless of your level of mobility or specific needs, our team and volunteers will provide transportation and assistance to welcome you warmly. For all our events, we follow the sanitary measures in place to provide an opportunity for everyone to come together while taking care of each other.

Let's stay connected!

Once again this year, we look forward to interacting with you in many ways, whether through a phone call, the delivery of seasonal meals, flower bouquet from our roof and other surprises. As always, we love hearing from you. Call us to say hello!

Votre plat du jour comprend :

Plat principal

- Servi avec un accompagnement de légumes ou de féculents

Un choix de plat d'accompagnement parmi:

- Dessert
- Dessert diabétique
- Un pudding ou yogourt*
- Une compote sans sucre
- Un accompagnement de saison**

* Selon les disponibilités

** Des accompagnements de saison vous seront proposés durant l'année en fonction de leur disponibilité. Nous vous enverrons un mot à travers la livraison de vos repas pour vous partager ces informations.

Horaire de livraison :

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

Pas de livraison le jeudi et le dimanche

Your meal of the day includes:

Main dish

- Served with a side dish of vegetables or starches

Your choice of either:

- Dessert
- Diabetic-friendly dessert
- Pudding or yogurt*
- Unsweetened apple sauce
- Seasonal side dish**

* Depending on availability

** Seasonal side dishes will be offered to you during the year depending on availability. We will send you a note through your delivery of meals to share this information with you.

Delivery schedule:

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

No deliveries on Thursday and Sunday



Une facturation flexible

Tous nos repas sont subventionnés. Le prix régulier de nos repas est fixé à 6,00\$. La possibilité d'une option à prix réduit est disponible pour nos clients à faible revenu. Appelez-nous pour en discuter davantage.

La facture vous est envoyée mensuellement. Le paiement peut être effectué par chèques, par prélèvements autorisés sur votre carte de crédit ou votre compte bancaire.

Pour modifier ou annuler vos commandes

Il vous est possible d'annuler, de modifier vos commandes, vos jours de livraison ou vos choix de plats d'accompagnement. Pour se faire, contactez nous par téléphone au 514-284-9335. Nous vous demandons de prévenir **48 heures en avance** pour tout changement. Les commandes annulées après ce délai apparaîtront sur votre facturation mensuelle.

Plus de détails sur le fonctionnement des commandes se trouvent dans le pamphlet livré avec ce calendrier.

Flexible pricing

All of our meals are subsidized. The regular price of a meal is \$6.00. A reduced price is available for our low-income clients. You can call us to discuss this option further.

Your invoice is mailed once monthly and the payment can be made by cheque, cash, credit card or pre-authorized fund transfers.

Easy ordering

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

Call us at least **48 hours in advance** for any cancellation or modification to your order. Orders cancelled after this delay will appear on your monthly billing.

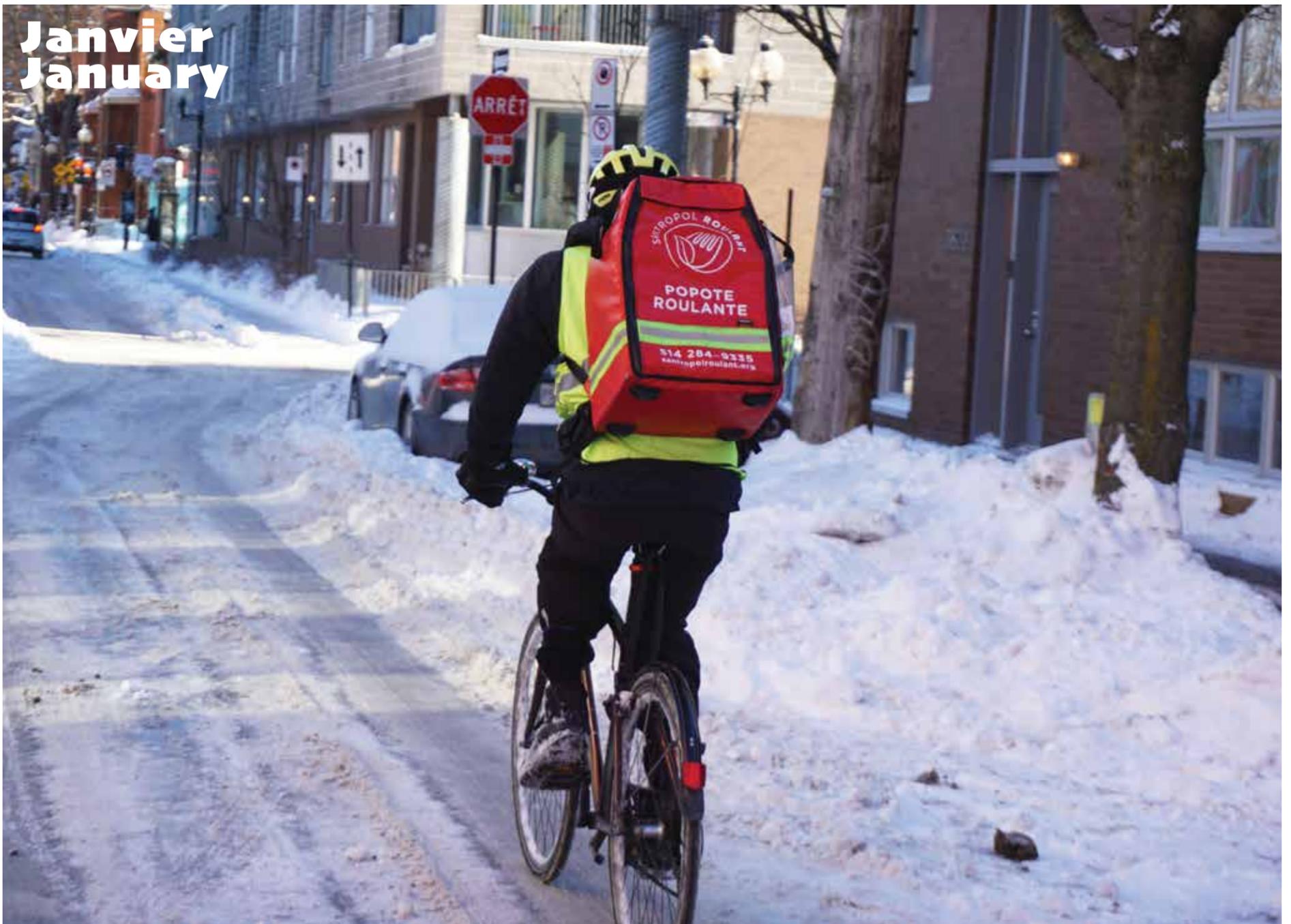
More details on how deliveries work can be found in the document delivered with this calendar.

Des questions?
Appelez-nous!

514-284-9335

Have a question?
Call us!

Janvier January



JF Veilleux

À pied, à vélo, en métro ou en auto, les bénévoles livrent, peu importe la météo
On foot, by bike, by metro or by car, volunteers deliver meals no matter the weather

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY Pain de viande / Meatloaf
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Saumon au fenouil / Fennel salmon	4 Chili à la dinde / Turkey chili	5 Pâté du berger / Shepherd's pie	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Couscous au poulet / Chicken couscous	8 Tarte aux légumes / Vegetable pie
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Saucisses et purée / Sausages & mash	11 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	12 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Pasta e fagioli	15 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	18 Poulet au beurre / Butter chicken	19 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Spaghetti Bolognese	22 Frittata aux légumes / Vegetable frittata
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poulet balsamique / Balsamic chicken	25 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	26 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	29 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Chili à la dinde / Turkey chili					

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Février February



Six jours par semaine, les bénévoles travaillent avec ardeur dans la cuisine
Six days a week, volunteers are hard at work in the kitchen

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR Pâté du berger / Shepherd's pie	2 Couscous au poulet / Chicken couscous	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Tarte aux légumes / Vegetable pie	5 Saucisses et purée / Sausages & mash
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	8 Poisson aux amandes et citron / Almond- lemon fish	9 Pasta e fagioli	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Pâté au poulet / Chicken pot pie	12 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY Poulet au beurre / Butter chicken	15 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	16 Spaghetti Bolognese	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	19 Poulet balsamique / Balsamic chicken
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	22 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	23 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	26 Saumon au fenouil / Fennel salmon
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Pâté du berger / Shepherd's pie					

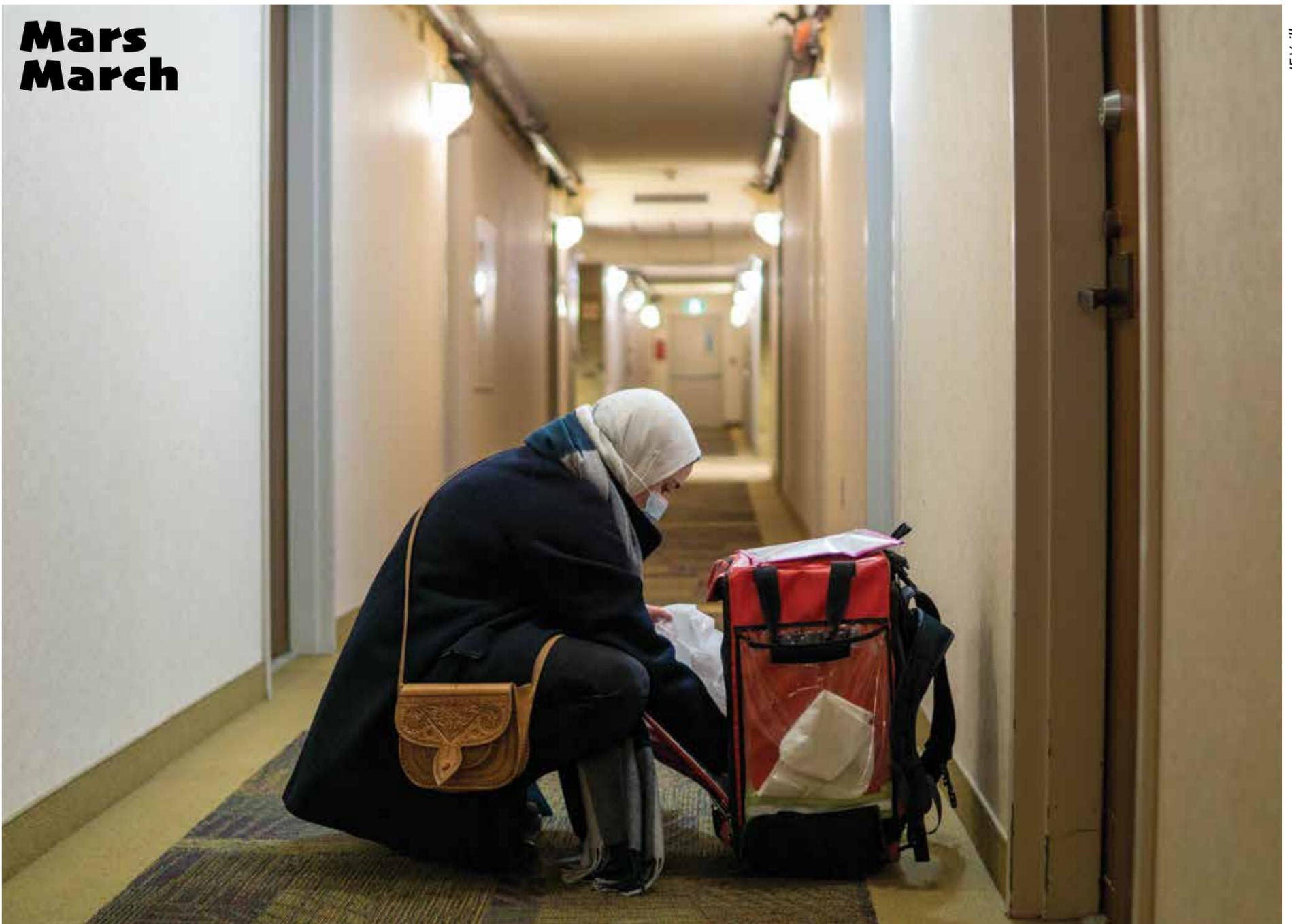
Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335





La popote roulante livre de la bienveillance à votre porte
The Meals-on-Wheels delivers care to your door

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Couscous au poulet / Chicken couscous	2 Tarte aux légumes / Vegetable pie	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Saucisses et purée / Sausages & mash	5 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poisson aux amandes et citron / Almond- lemon fish	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES INTERNATIONAL WOMEN'S DAY Pasta e fagioli	9 Pâté au poulet / Chicken pot pie	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	12 Poulet au beurre / Butter chicken
13 CHANGEMENT À L'HEURE D'ÉTÉ DAYLIGHT SAVINGS TIME STARTS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	15 Spaghetti Bolognese	16 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	17 ST-PATRICK ST-PATRICK'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18  Repas festif du printemps / Festive spring meal	19 HOLI Tofu teriyaki / Teriyaki tofu
20 PRINTEMPS SPRING PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	22 Lasagne aux légumes /Vegetable lasagna	23 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Saumon au fenouil / Fennel salmon	26 Chili à la dinde / Turkey chili
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Couscous au poulet / Chicken couscous	29 Tarte aux légumes / Vegetable pie	30 Saucisses et purée / Sausages & mash	31 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Avril
April

JF Veilleux



La cuisine favorise les échanges communautaires et intergénérationnels
The kitchen fosters community and intergenerational exchange

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	2 DÉBUT DU RAMADAN RAMADAN BEGINS Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Pasta e fagioli	5 Pâté au poulet / Chicken pot pie	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Poulet au beurre / Butter chicken	9 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Spaghetti Bolognese	12 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	13 Poulet balsamique / Balsamic chicken	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 DÉBUT DE PESSA'H PASSOVER BEGINS Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	16 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
17 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	19 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	20 Saumon au fenouil / Fennel salmon	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Chili à la dinde / Turkey chili	23 FIN DE PESSA'H PASSOVER ENDS Pâté du berger / Shepherd's pie
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Tarte aux légumes / Vegetable pie	26 Saucisses et purée / Sausages & mash	27 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	30 Pasta e fagioli

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least 48 hours in advance :

514-284-9335



**Mai
May**



JF Veilleux

Les livraisons spéciales pour les clientes et clients, c'est notre spécialité
Special deliveries for clients are our speciality

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) Pâté au poulet / Chicken pot pie	3 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	4 Poulet au beurre / Butter chicken	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	7 Spaghetti Bolognese
8 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	10 Poulet balsamique / Balsamic chicken	11 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Salade Niçoise	14 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	17 Saumon au fenouil / Fennel salmon	18 Salade César / Ceasar salad	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâté du berger / Shepherd's pie	21 Couscous au poulet / Chicken couscous
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES PATRIOTS' DAY Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	24 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	25 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Pasta e fagioli	28 Pâté au poulet / Chicken pot pie
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY Poulet au beurre / Butter chicken				

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Juin June

JF Veilleux



Faire fleurir une relève agricole diversifiée, c'est notre mission
Growing a diverse farming community is our mission

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Spaghetti Bolognese	4 Salade Niçoise
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poulet balsamique / Balsamic chicken	7 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	8 Salade César / Ceasar salad	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Lasagne aux légumes /Vegetable lasagna	11 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	14 Chili à la dinde / Turkey chili	15 Pâté du berger / Shepherd's pie	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17  Repas festif d'été / Festive summer meal	18 Tarte aux légumes / Vegetable pie
19 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	21 ÉTÉ SUMMER JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES NATIONAL INDIGENOUS PEOPLES DAY Salade Niçoise	22 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 ST-JEAN-BAPTISTE Pâté au poulet / Chicken pot pie	25 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Poulet au beurre / Butter chicken	28 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	29 Spaghetti Bolognese	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Juillet July



Logan Beauseigle

La musique est un ingrédient clé de Rue Fermier
Music is a key ingredient of Rue Fermier

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY	2
					Frittata aux légumes / Vegetable frittata	Salade César / Ceasar salad
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	5 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	6 Salade Niçoise	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	9 EID-AL-ADHA Saumon au fenouil / Fennel salmon
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	12 Pâté du berger / Shepherd's pie	13 Couscous au poulet / Chicken couscous	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Salade César / Ceasar salad	16 Saucisses et purée / Sausages & mash
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poisson aux amandes et citron / Almond- lemon fish	19 Pasta e fagioli	20 Salade Niçoise	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	23 Poulet au beurre / Butter chicken
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL 31	25 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	26 Spaghetti Bolognese	27 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poulet balsamique / Balsamic chicken	30 Salade César / Ceasar salad

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Août August



José Luis Alvarado

Le Jardin de la Cité est la nouvelle parcelle agricole du Roulant en pleine ville
The Jardin de la Cité is the Roulant's new agricultural plot in the city

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 LAMMAS Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	2 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	3 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Salade Niçoise	6 Chili à la dinde / Turkey chili
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DU CHAT INTERNATIONAL CAT DAY Pâté du berger / Shepherd's pie	9 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	10 Tarte aux légumes / Vegetable pie	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Saucisses et purée / Sausages & mash	13 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Pasta e fagioli	16 Pâté au poulet / Chicken pot pie	17 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Poulet au beurre / Butter chicken	20 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Spaghetti Bolognese	23 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	24 Salade César / Caesar salad	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	27 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	30 Salade Niçoise	31 Saumon au fenouil / Fennel salmon			

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least 48 hours in advance :

514-284-9335



Septembre
September



José Luis Alvarado

Un toit fleuri est une oasis de biodiversité
A roof in full bloom is an oasis of biodiversity

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Chili à la dinde / Turkey chili	3 Pâté du berger / Shepherd's pie
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Couscous au poulet / Chicken couscous	6 Tarte aux légumes / Vegetable pie	7 Saucisses et purée / Sausages & mash	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Salade aux fruits & noix / Fruit & nut salad	10 Poisson aux amandes et citron / Almond- lemon fish
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Pâté au poulet / Chicken pot pie	13 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	14 Salade César / Ceasar salad	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	17 Spaghetti Bolognese
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	20 Poulet balsamique / Balsamic chicken	21 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	22 AUTOMNE FALL PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23  Repas festif d'automne / Festive autumn meal	24 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna
25 ROSH HASHANA PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	27 Saumon au fenouil / Fennel salmon	28 Chili à la dinde / Turkey chili	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION NATIONAL TRUTH AND RECONCILIATION DAY Pâté du berger / Shepherd's pie	

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Octobre October



Nazmus Syed

La plantation d'ail se fait généralement en octobre à la ferme et sur le toit
Garlic is usually planted in October at the farm and on the roof

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
						1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES / INTERNATIONAL DAY FOR OLDER PERSONS Couscous au poulet / Chicken couscous
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Tarte aux légumes / Vegetable pie	4 YOM KIPPUR Saucisses et purée / Sausages & mash	5 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	8 Pasta e fagioli
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon	11 Poulet au beurre / Butter chicken	12 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Spaghetti Bolognese	15 Frittata aux légumes / Vegetable frittata
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Poulet balsamique / Balsamic chicken	18 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	19 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Lasagne aux légumes / Vegetable lasagna	22 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 DIWALI Saumon au fenouil / Fennel salmon	25 Chili à la dinde / Turkey chili	26 Pâté du berger / Shepherd's pie	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Couscous au poulet / Chicken couscous	29 Tarte aux légumes / Vegetable pie
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 HALLOWEEN Saucisses et purée / Sausages & mash					

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least 48 hours in advance :

514-284-9335



Novembre November



José Luis Alvarado

On forme les générations futures en agriculture urbaine
Training future generations in urban agriculture

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta	2 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	5 Pâté au poulet / Chicken pot pie
6 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVINGS TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poulet au beurre / Butter chicken	8 Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	9 Spaghetti Bolognese	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Frittata aux légumes / Vegetable frittata	12 Poulet balsamique / Balsamic chicken
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu	15 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	16 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	19 Saumon au fenouil / Fennel salmon
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Chili à la dinde / Turkey chili	22 Pâté du berger / Shepherd's pie	23 Couscous au poulet / Chicken couscous	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Tarte aux légumes / Vegetable pie	26 Saucisses et purée / Sausages & mash
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	29 Poisson aux amandes et citron / Almond-lemon fish	30 Pasta e fagioli			

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least 48 hours in advance :

514-284-9335



Décembre December



Les clientes et clients sont au cœur de la communauté
Clients are at the heart of the community

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâté au poulet / Chicken pot pie	3 Saumon à l'aneth et citron / Lemon-dill salmon
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL VOLUNTEER DAY Ragoût à l'orge et boeuf / Beef barley stew	6 Spaghetti Bolognese	7 Frittata aux légumes / Vegetable frittata	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Poulet balsamique / Balsamic chicken	10 Tofu teriyaki / Teriyaki tofu
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Crevettes à l'ail et quinoa / Garlic shrimp and quinoa	13 Salade de betteraves & fromage / Beet & cheese salad	14 Quiche au jambon et légumes / Ham & vegetable quiche	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon au fenouil / Fennel salmon	17 Chili à la dinde / Turkey chili
18 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Pâté du berger / Shepherd's pie	20 Couscous au poulet / Chicken couscous	21 HIVER WINTER Tarte aux légumes / Vegetable pie	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23  Repas festif d'hiver / Festive winter meal	24 Lentilles marinées avec feta / Marinated lentils with feta
25 NOËL CHRISTMAS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Poisson aux amandes et citron / Almond- lemon fish	27 Pasta e fagioli	28 Pâté au poulet / Chicken pot pie	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Saumon à l'aneth et citron / Lemon- dill salmon	31 Poulet au beurre / Butter chicken

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler 48h à l'avance :

514-284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
48 hours in advance :

514-284-9335



Faites partie de la recette

Contribuer à Santropol Roulant signifie que vous aidez à renforcer des systèmes alimentaires locaux et à augmenter l'accès à des aliments sains et de qualité. Faites un don à Santropol Roulant aujourd'hui et rejoignez une communauté dynamique de Montréalaises et de Montréalais qui s'entraident.

Comment faire une différence

- **Donnez mensuellement** et nourrissez votre communauté toute l'année
- **Faites un don unique** du montant de votre choix et au moment de votre choix
- **Offrez un don à vie** et créez un impact durable dans votre communauté avec un legs testamentaire

Vous pouvez donner par téléphone, en ligne, par chèque, ou en personne. Lançons la conversation, appelez-nous au **514-284-9335!**

Santropol Roulant est un organisme de bienfaisance canadien enregistré (#140 717 414 RR 0001), et un reçu fiscal sera remis pour tout don de 10\$ et plus.

Be a part of the recipe

Donations to Santropol Roulant mean you are a key ingredient in strengthening local food systems and increasing access to healthy food. Make a financial contribution today and support a thriving intergenerational community of Montrealers caring for one another. With your support, we can weave a stronger social fabric!

How you can contribute

- **Become a monthly donor** and nourish your community all year long
- **Make a one-time donation** of any amount, at any point throughout the year
- **Give a lifetime gift** and create lasting impacts on your community through a bequest in your will

Contribute over the phone, online, by cheque, or in person. Let's start the conversation, call **514-284-9335!**

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.

Calendrier 2023 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 · DECEMBER						
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