



SANTROPOL ROULANT  
  
**2023**



### SANTROPOL ROULANT

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

tél : 514-284-9335 courriel / email : [info@santropolroulant.org](mailto:info@santropolroulant.org) web : [www.santropolroulant.org](http://www.santropolroulant.org)



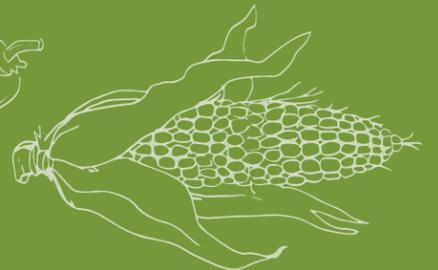
@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Depuis plus de 25 ans, les contributions financières des membres de la communauté du Roulant, quel qu'en soit leur montant, ont un impact immense sur notre programme de popote roulante! Un merci spécial à tous nos partenaires, ainsi qu'à toutes les personnes donatrices et aux donataires corporatifs qui soutiennent notre travail.

Nos partenaires : [santropolroulant.org/partenaires](http://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](http://santropolroulant.org/partners)

Photo de couverture / Cover Photo: Ivan Arturo





## Bienvenue à Santropol Roulant!

L'équipe de la popote roulante est très heureuse de vous présenter son calendrier 2023 !

À l'intérieur, vous trouverez les plats principaux qui vous seront proposés cette l'année agrémentée d'une sélection de photographies marquantes de l'année 2022 prises aux quatre coins du Roulant durant nos activités quotidiennes ou lors de d'événements. Vous y trouverez de nouveaux repas et recettes concoctées par notre équipe de cuisine.

Nous espérons que ce nouveau menu que nous vous proposons cette année 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 2023 calendar.

Inside, you will find the main dishes that will be offered throughout the year, as well as a selection of photographs from 2022 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, donateurs et membres de l'équipe du Roulant. Vous recevrez des invitations pour tous les événements et activités qui seront organisés au cours de l'année.

En plus de ces événements sociaux, chaque année, est organisée l'Assemblée générale annuelle (AGA) du Santropol Roulant, qui est l'occasion de revenir sur les activités de l'organisme et d'élire le conseil d'administration. En tant que membre du Santropol Roulant, vous serez invité à y participer en personne ou en ligne et à voter.

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.

## 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, donors and team members. You will receive invitations to all those events and events that will be held throughout the year.

Every year, we also hold our Annual General Meeting (AGM) which is the opportunity to take a look at the organization's activities and elect the board of directors. As a member of Santropol Roulant, you will be invited to participate in person or online and to vote.

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.

## **Votre plat du jour inclut :**

### **Plat principal**

- Servi avec un accompagnement de légumes ou de féculents

### **Un choix de plat d'accompagnement parmi:**

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

*\*\* 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 15h30 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
- Unsweetened fruit sauce
- Seasonal side dish\*\*

*\*\* Seasonal side dishes will be offered to you during the year depending upon their 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 3:30 p.m. and 6 p.m.

No deliveries on Thursdays and Sundays



## **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.

## **Des commandes faciles**

Au besoin vous pouvez annuler vos commandes et sous certaines conditions, il est aussi possible 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.

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

## **Restons 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 nos jardins et d'autres surprises.

Comme toujours, nous adorons avoir de vos nouvelles. Appelez-nous pour dire bonjour !

## **Flexible pricing**

All of our meals are subsidized. The regular price of a meal is \$6.00. A reduced price is available for our clients who are low income. 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**

When necessary, you can cancel your orders. Under certain conditions, it's possible to modify your orders, your delivery days or your choice of side dishes. To do so, contact us by phone at 514-284-9335.

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

## **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 bouquets from our roof and other surprises.

As always, we love hearing from you. Call us to say hello!

**Des questions?  
Appelez-nous!**

**514-284-9335**

**Have a question?  
Call us!**

# JANVIER JANUARY



Santropol Roulant

Nos repas sont toujours accompagnés de desserts qui sauront vous réchauffer le cœur même durant les rudes journées d'hiver.  
Our meals always come with desserts so delicious that they can warm hearts, even on the coldest of winter days.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2  Spaghetti Bolognese	3  Saumon au fenouil / Fennel Salmon	4  Couscous au poulet / Chicken Couscous	5  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6  Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	7  Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
8  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9  Poulet balsamique / Balsamic Chicken	10  Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	11  Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad	12  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13  Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	14  Pain aux lentilles / Lentil Loaf
15  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16  Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	17  Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	18  Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry	19  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20  Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	21  Pâté au poulet / Chicken Pot Pie
22 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23  Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	24  Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	25  Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	26  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27  Saumon au fenouil / Fennel Salmon	28  Chili à la dinde / Turkey Chili
29  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30  Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	31  Poisson ail- gingembre / Garlic- Ginger Fish				

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# FÉVRIER FEBRUARY

Emma Simon



Tout au long de la journée, notre équipe échange au téléphone avec les membres de la communauté.  
Throughout the day, our team connects with the community over the phone.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Poulet au beurre / Butter Chicken	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	4 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	7 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	8 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Spaghetti Bolognese	11 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	14 <sup>ST-VALENTIN</sup> VALENTINE'S DAY Poulet balsamique / Balsamic Chicken	15 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	18 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	21 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	22 Couscous au poulet / Chicken Couscous	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	25 Chili à la dinde / Turkey Chili
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	28 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata				

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# MARS MARCH

Emma Simon



Depuis plus de 25 ans, nos bénévoles sont l'ingrédient clé de nos recettes savoureuses.  
For over 25 years, our volunteers have been the key ingredient in our nourishing meals.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	4 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	7 Poulet au beurre / Butter Chicken	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES INTERNATIONAL WOMEN'S DAY  HOLI	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	11 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad
12 CHANGEMENT À L'HEURE D'ÉTÉ DAYLIGHT SAVINGS TIME STARTS  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	14 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	15 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 ST-PATRICK ST-PATRICK'S DAY  Repas festif du printemps / Spring Festive Meal	18 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
19 SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES QUEBEC MEALS-ON- WHEELS WEEK  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 PRINTEMPS SPRING  Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	21 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	22 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS  Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	25 Spaghetti Bolognese
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Couscous au poulet / Chicken Couscous	28 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	29 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



**AVRIL  
APRIL**

Emma Simon



La popote roulante vous livre vos repas toujours en bonne compagnie.  
Our Meals-on-Wheels are always delivered by star members of the community.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Salade Niçoise / Niçoise Salad	4 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	5 DÉBUT DE PESSA'H PASSOVER BEGINS Poulet au beurre / Butter Chicken	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	8 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad
9 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Chili à la dinde / Turkey Chili	11 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	12 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	13 FIN DE PESSA'H PASSOVER ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki	15 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry	18 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	19 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with polenta	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) Saumon citron- aneth / Lemon-Dill Salmon and quinoa	22 Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL 30	24 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	25 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	26 Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Salade Niçoise / Niçoise Salad	29 Spaghetti Bolognese

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**





**MAI  
MAY**

Notre ferme biologique de l'Ouest-de-l'Île continue de semer les graines des systèmes alimentaires de demain.  
Our organic farm in the West Island continues to sow the seeds for a more sustainable food system.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	2 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	3 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	6 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	9 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	10 Couscous au poulet / Chicken Couscous	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Salade Niçoise / Niçoise Salad	13 Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad
14 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	16 Chili à la dinde / Turkey Chili	17 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	20 Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES PATRIOTS' DAY Poulet au beurre / Butter Chicken	23 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	24 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	27 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Salade Niçoise / Niçoise Salad	30 Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad	31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY Spaghetti Bolognese			

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

**514-284-9335**

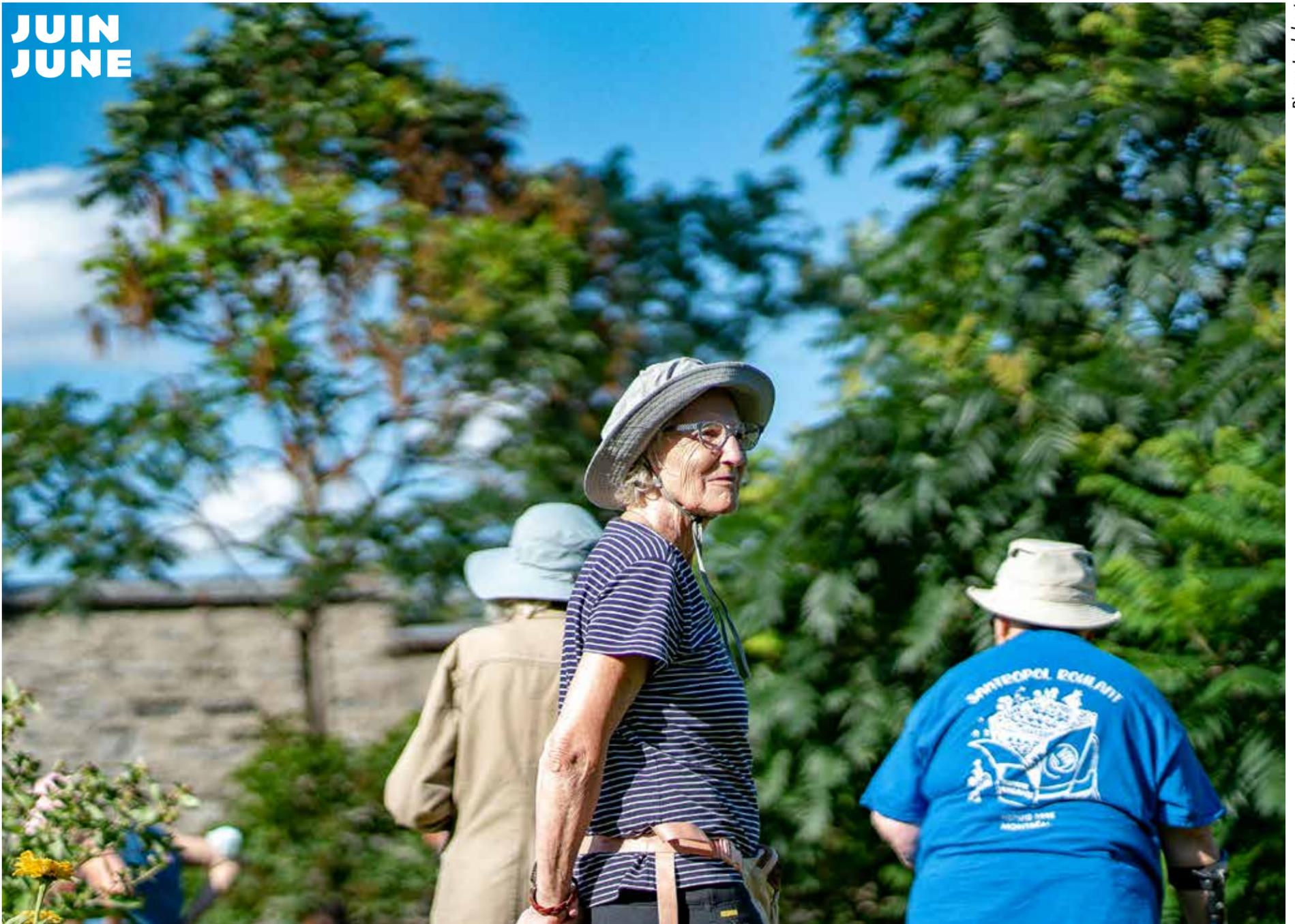
To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

**514-284-9335**



**JUIN  
JUNE**

Pierre Ingelbert



Notre jardin à la Cité-des-Hospitalières nous offre un havre de paix au coeur de la ville.  
Our garden at La Cité-des-Hospitalières provides a peaceful haven in the heart of the city.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	3 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	6 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	7 Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	10 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	13 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	14 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16  <b>Repas festif d'été / Summer Festive Meal</b>	17 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
18 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	20 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki	21 ÉTÉ SUMMER Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Salade Niçoise / Niçoise Salad	24 SAINT-JEAN-BAPTISTE ST-JEAN-BAPTISTE Couscous au poulet / Chicken Couscous
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad	27 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	28 EID-AL-ADHA Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

**514-284-9335**

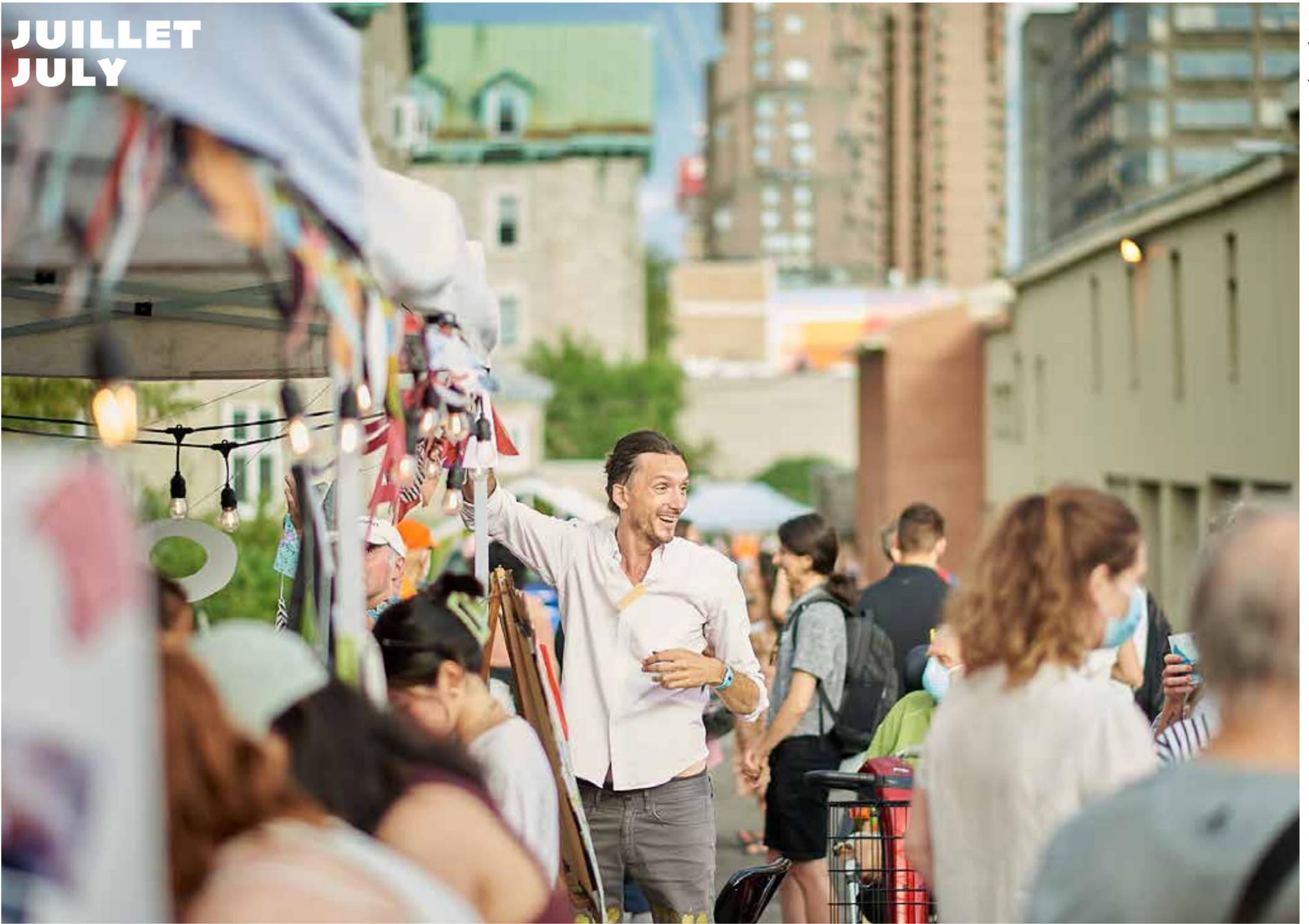
To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

**514-284-9335**



**JUILLET  
JULY**

Ivan Arturo



Rue Fermier est bien plus qu'un événement intergénérationnel, c'est avant tout une célébration de nos programmes et de la communauté qui nous inspire.  
Rue Fermier is more than just an intergenerational event, it is a celebration of the community that keeps our programs thriving.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
						1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY  Spaghetti Bolognese
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	4 Salade niçoise / Niçoise Salad	5 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poulet au beurre / Butter Chicken	8 Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	11 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	12 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	15 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	18 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	19 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Poisson ail- gingembre / Garlic-Ginger Fish	22 Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Spaghetti Bolognese	25 Saumon citron- aneth / Lemon-Dill Salmon	26 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	29 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad					

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**





# AOÛT AUGUST

Les fleurs c'est notre façon à nous d'apporter un peu du Roulant jusque chez vous.  
Flowers are one of our ways of bringing the Roulant's brightness into your home.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 LAMMAS Salade niçoise / Niçoise Salad	2 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	5 Couscous au poulet / Chicken Couscous
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DU CHAT INTERNATIONAL CAT DAY Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	9 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Saumon au citron et à l'aneth / Lemon- Dill Salmon	12 Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	15 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	16 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	19 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	22 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	23 Spaghetti Bolognese	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Salade niçoise / Niçoise Salad	26 Couscous au poulet / Chicken Couscous
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Saumon au citron et à l'aneth / Lemon-Dill Salmon	29 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	30 Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad	31 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# SEPTEMBRE SEPTEMBER



Emma Simon

Notre jardin sur le toit vous accueille quelque soit votre niveau de mobilité pour mettre les mains à la terre.  
Regardless of your level of mobility, our rooftop gardens welcome you to get your hands in the soil.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	2 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 <b>FÊTE DE TRAVAIL</b> LABOUR DAY Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	5 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	6 Poulet au beurre / Butter Chicken	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded fish	9 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Salade Niçoise / Niçoise Salad	12 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki	13 Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 <b>ROSH HASHANA</b> Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	16 Couscous au poulet / Chicken Couscous
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	19 Saumon au citron et à l'aneth / Lemon-Dill Salmon	20 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22  <b>Repas festif d'automne / Fall Festive Meal</b>	23 <b>AUTOMNE</b> FALL Salade césar au poulet / Chicken Caesar Salad
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	26 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	27 Spaghetti Bolognese	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	30 <b>JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION</b> NATIONAL DAY OF TRUTH AND RECONCILIATION Chili à la dinde / Turkey Chili

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# OCTOBRE OCTOBER

Emma Simon



La plantation de l'ail marque la fin de chaque saison agricole mais avant tout le renouveau de nos terres au cours de l'année.  
The planting of garlic marks the end of each agricultural season as well as the beginning of what's to come from the land the following year.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2  Cari thai aux pois-chiches / Thai Chickpea Curry	3  Saumon au fenouil / Fennel Salmon	4  Poulet balsamique / Balsamic Chicken	5  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6  Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	7  Souvlaki au porc / Pork Souvlaki
8  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING  Salade Niçoise / Niçoise Salad	10  Salade orange et sésame / Orange and Sesame Salad	11  Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	12  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13  Saumon au citron et à l'aneth / Lemon-Dill Salmon	14  Salade César au poulet / Chicken Caesar Salad
15  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16  Spaghetti Bolognese	17  Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad	18  Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	19  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20  Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	21  Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie
22  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23  Couscous au poulet / Chicken Couscous	24  Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded fish	25 YOM KIPPUR  Pain aux lentilles / Lentil Loaf	26  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27  Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	28  Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad
29  PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30  Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	31 HALLOWEEN  Frittata aux légumes / Vegetable Frittata				

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# NOVEMBRE NOVEMBER



Santropol Roulant

La fin d'année est synonyme de planification pour l'année qui s'en vient autant pour la cuisine que la ferme.  
The end of one year means the planning for the next for everyone from our farmers to our cooks.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	4 Chili à la dinde / Turkey Chili
5 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVINGS TIME ENDS	6 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry	7 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	8 Poulet au beurre / Butter Chicken	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Spaghetti Bolognese
12 DIWALI	13 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	14 Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded fish	15 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon au citron et à l'aneth / Lemon-Dill Salmon	18 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	21 Pâté au poulet / Chicken Pot Pie	22 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	25 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	28 Poisson ail- gingembre / Garlic- Ginger Fish	29 Chili à la dinde / Turkey Chili	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# DÉCEMBRE DECEMBER



Sasha Lintern-Smith

Le temps des fêtes, c'est l'occasion de célébrer et de se rassembler autour d'une communauté plus soudée et mieux nourrie.  
The holiday season is a time to gather to celebrate a more well-fed and socially connected community.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	2 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Couscous au poulet / Chicken Couscous	5 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL VOLUNTEER DAY Salade mexicaine aux crevettes / Mexican Shrimp Salad	6 Salade de fruits et fromage chèvre / Fruit and Goat Cheese Salad	7 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Pain aux lentilles / Lentil Loaf	9 Souvlaki au porc / Pork Souvlaki
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Salade de betteraves et orge / Beet and Barley Salad	12 Saumon au citron et à l'aneth / Lemon-Dill Salmon	13 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded fish	16 Poulet au beurre / Butter Chicken
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Quiche jambon et fromage / Ham and Cheese Quiche	19 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	20 Chili à la dinde / Turkey Chili	21 HIVER WINTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22  Repas festif d'hiver / Winter Festive Meal	23 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL 31	25 NOËL CHRISTMAS Saumon au fenouil / Fennel Salmon	26 Cari thai aux pois- chiches / Thai Chickpea Curry	27 Spaghetti Bolognese	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	30 Poulet balsamique / Balsamic Chicken

Pour commander vos repas ou pour  
modifier vos commandes, veuillez  
nous appeler au :

**514-284-9335**

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

**514-284-9335**



# Faites partie de la recette

En contribuant à Santropol Roulant aujourd’hui, vous aidez à renforcer les systèmes alimentaires locaux et plus justes de demain.

Faites un don à Santropol Roulant et rejoignez une communauté montréalaise dynamique qui ne cesse de grandir de jour en jour. Ensemble, nous pouvons créer un tissu social plus fort!

## Comment faire une différence:

- **Donnez mensuellement** et nourrissez votre communauté tout au long de l'année.
- **Faites un don unique** du montant de votre choix et au moment de votre choix.
- **Engagez vous éternellement** et créez un impact durable dans votre communauté au travers d'un don 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 en tant que tel, 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.

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 2024 Calendar

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

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
1	2	3	4	5	6	7	29	30	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	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11