



2025

**Calendrier
Calendar**



SANTROPOL ROULANT

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

tél : 514-284-9335

courriel / email : info@santropolroulant.org

web : www.santropolroulant.org



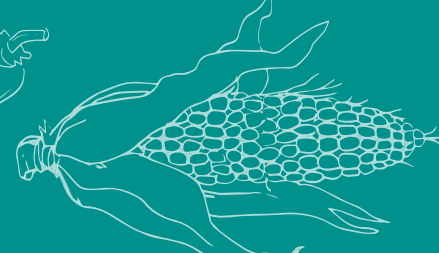
@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Nos partenaires : santropolroulant.org/partenaires

Depuis plus de 29 ans, les contributions financières de toutes tailles des membres de la communauté du Roulant ont eu un impact immense sur le programme de popote roulante. Nous remercions tout particulièrement tous nos partenaires, y compris les nombreux donateurs, particuliers et entreprises, qui soutiennent notre mission.

For over 29 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, including the many individual and corporate donors who support our mission.

Photo de couverture / Cover Photo: Sasha Lintern-Smith





Melanie Godel

Bienvenue à Santropol Roulant!

L'équipe de la popote roulante est très heureuse de vous présenter son calendrier 2025 !

Vous y retrouverez l'ensemble de la planification des repas pour l'année qui se compose d'une vingtaine de recettes en rotation. Nouveau ou ancien, chaque plat est réfléchi pour répondre à vos besoins alimentaires. Ce beau menu nutritif est agrémenté de photographies prises au fil de l'année 2024, vous faisant faire le tour du Roulant de la ferme à l'assiette en passant par nos divers événements.

Nous espérons que nos repas diversifiés vous plairont !

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 2025 calendar.

Inside you can find all our meal planning for the year composed of around twenty recipes in rotation. New or old, each dish is thoughtfully designed to meet your dietary needs. This beautiful, nutritious menu is enhanced by photographs taken throughout 2024, taking you on a tour of the Roulant from farm to fork, via our various events.

We hope you enjoy these lovingly-prepared 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.*



Melanie Dusseault

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 donatrices, communauté voisine 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) de Santropol Roulant, qui est l'occasion de revenir sur les activités de l'organisme et d'élire le conseil d'administration. En tant que client ou cliente, et donc de membre de 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

In addition to its Meals-on-Wheels program, Santropol Roulant hosts several free social events throughout the year to bring together clients, volunteers, donors, the neighbouring community, and team members. You will receive invitations to events and activities hosted throughout the year.

We also hold our Annual General Meeting (AGM) each year, an opportunity to look back on the organization's past year of activities and to elect the new board of directors. As a client, and therefore 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! Our team and volunteers are ready to provide transportation and assistance to meet your specific needs.

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
- Salade de fruit

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 of vegetables or starches

Your choice of either:

- Dessert
- Diabetic-friendly dessert
- Pudding
- Unsweetened fruit compote
- Fruit salad

Delivery schedule:

Monday, Tuesday, Wednesday, Friday & Saturday:
between 3:30 p.m. and 6 p.m.

No deliveries on Thursdays and Sundays.



Katherine Macnaughton

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 et clientes à faible revenu. Appelez-nous pour en discuter davantage.

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

Pour modifier ou annuler vos commandes :

Il vous est possible d'annuler ou 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 seront chargées sur votre facturation mensuelle.

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 toutes questions ou simplement 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 with lower financial capacity. You can call us to further discuss this option.

Your invoice is mailed once monthly and the payment can be made by cheque, cash, credit card, Interac, or preauthorized bank 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 bill.

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 festive seasonal meals and flower bouquets from our rooftop, or other special surprises.

As always, we love hearing from you. Call us with any questions, or just to say hello!

Des questions ?
Appelez-nous !

514-284-9335

Have a question?
Call us!



**JANVIER
JANUARY**

Les bénévoles de la popote roulante viennent de tout horizons et sont unis par leur désir d'apporter une aide à la communauté.
Meals-on-Wheels volunteers come from all walks of life and are united by their desire to provide community care.

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
			Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
5	6	7	8	9	10	11
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	Spaghetti Bolognaise	Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta
12	13	14	15	16	17	18
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	Poulet marocain / Moroccan Chicken	Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	Saumon au fenouil / Fennel Salmon
19	20	21	22	23	24	25
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Poulet balsamique / Balsamic Chicken	Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	Hamburger Steak	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp
26	27	28	29 NOUVEL AN LUNAIRE LUNAR NEW YEAR	30	31	
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Pâté du berger / Shepherd's Pie	Poulet BBQ / BBQ Chicken	Pad Thaï aux crevettes / Shrimp Pad Thai	PAS DE LIVRAISON NO MEAL	Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335





Des organismes partenaires et des bénévoles participent à faire rayonner l'inclusion et la diversité dans chaque partie du Roulant.
 Partner organizations and volunteers foster inclusion and diversity in every part of the Roulant, creating your meals with love and care.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki
2 JOUR DE LA MARMOTTE GROUNDHOG DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	4 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	5 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Marsala au poulet / Chicken Marsala	8 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	11 Poulet marocain / Moroccan Chicken	12 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	15 Spaghetti Bolognaise
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	18 Hamburger Steak	19 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	22 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Pad Thaï aux crevettes / Shrimp Pad Thai	25 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	26 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335


To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335





L'assemblée générale annuelle donne à tous les membres du Roulant, y compris les clients et clientes de la popote roulante, l'occasion de faire des choix sur l'avenir de l'organisme.
The Annual General Meeting gives every member of the Roulant, including clients of the Meals-on-Wheels service, the opportunity to make choices about the future of the organization.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Poulet BBQ / BBQ Chicken
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	4 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	5 Poulet au marsala / Chicken Marsala	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Saumon citron- aneth / Lemon-Dill Salmon	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES INT'L WOMEN'S DAY Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta
9 CHANGEMENT À L'HEURE D'ÉTÉ DAYLIGHT SAVING TIME STARTS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Pâté du berger / Shepherd's Pie	11 Poisson ail- gingembre / Garlic-Ginger Fish	12 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	13 DÉBUT DE PURIM PURIM BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 FIN DE PURIM PURIM ENDS HOLI Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	15 Hamburger Steak
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 SAINT-PATRICK ST-PATRICK'S DAY Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	18 Poulet marocain / Moroccan Chicken	19 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	20 PRINTEMPS SPRING PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	22 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
23 SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES QUEBEC MEALS-ON- WHEELS WEEK PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	25 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	26 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	29 EID-AL-FITR FIN DE RAMADAN RAMADAN ENDS Saumon au fenouil / Fennel Salmon
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki					

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335



**AVRIL
APRIL**

Nazmus Syed



La ferme du Roulant à Senneville permet aux bénévoles de sortir de la ville et d'acquérir de nouvelles compétences dans un environnement positif et amical.
The Roulant's farm in Senneville provides a chance for volunteers to get out of the city and learn new skills in a supportive and friendly environment.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	2 Poulet au beurre / Butter Chicken	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	5 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta
6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	8 Pad Thai aux crevettes / Shrimp Pad Thai	9 Poulet BBQ / BBQ Chicken	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	12 DÉBUT DE PESSA'H PASSOVER BEGINS Pâté du berger / Shepherd's Pie
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	15 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	16 Hamburger Steak	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	19 Poulet au marsala / Chicken Marsala
20 PÂQUES EASTER FIN DE PESSA'H PASSOVER ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY Spaghetti Bolognaise	22 JOUR DE LA TERRE EARTH DAY Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	23 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poulet marocain / Moroccan Chicken	26 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	29 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	30 Saumon au fenouil / Fennel Salmon			

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335



**MAI
MAY**



Melanie Godel

Le programme Jardin Pizza du Roulant montre aux enfants d'où vient leur nourriture - de la semence à la pizza !
The Roulant's Jardin Pizza program teaches kids all about where their food comes from, from a seed in the soil to the pizza on their plate!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	3 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 CINCO DE MAYO Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	6 Pad Thai aux crevettes / Shrimp Pad Thai	7 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Poulet au beurre / Butter Chicken	10 Pâté du berger / Shepherd's Pie
11 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	13 Hamburger Steak	14 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	17 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES PATRIOT'S DAY Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	20 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	21 Spaghetti Bolognaise	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	24 Poulet au marsala / Chicken Marsala
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	27 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	28 Poulet marocain / Moroccan Chicken	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY Saumon au fenouil / Fennel Salmon

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance :

514-284-9335


To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335





Les jardins du toit fournissent des herbes fraîches et des légumes en offrant la possibilité d'apprendre des partenaires communautaires tels que Comm-Un.
 The rooftop gardens provide fresh herbs and vegetables as well as the opportunity to learn from community partners such as Comm-Un.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	3 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	4 Pâté du berger / Shepherd's Pie	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 DÉBUT DE EID-AL-ADHA EID-AL-ADHA STARTS	7 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	10 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	11 Poulet au beurre / Butter Chicken	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	14 Pad Thaï aux crevettes / Shrimp Pad Thai
15 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	17 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	18 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	21 ÉTÉ / SUMMER JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES / NATIONAL INDIGENOUS PEOPLES DAY Spaghetti Bolognaise
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	24 ST-JEAN-BAPTISTE Poulet BBQ / BBQ Chicken	25 Hamburger Steak	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	28 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Poulet au marsala / Chicken Marsala					

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335



**JUILLET
JULY**



Mélanie Dusseauit

Nous espérons vous voir à l'un de nos nombreux événements communautaires, comme notre fête de quartier annuelle qui propose de la danse, de la bonne nourriture et du plaisir pour tous les âges ! / We hope to see you at one of our many community events like our annual block party featuring dancing, good food, and fun for all ages!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Saumon au fenouil / Fennel Salmon	2 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	5 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poulet marocain / Moroccan Chicken	8 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	9 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	12 Pâté du berger / Shepherd's Pie
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Pad Thai aux crevettes / Shrimp Pad Thai	15 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	16 Spaghetti Bolognaise	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	19 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	22 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	23 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	26 Poulet BBQ / BBQ Chicken
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	29 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	30 Hamburger Steak	31 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335





Le collectif du Roulant, Les Fruits Défendus récolte des fruits pour les bénévoles, les propriétaires d'arbres et les organismes communautaires.
The volunteer-led collective, Les Fruits Défendus, harvests fruit for volunteers, tree owners, and community organizations alike.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 LAMMAS Poulet au beurre / Butter Chicken	2 Saumon au fenouil / Fennel Salmon
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	5 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	6 Poulet au marsala / Chicken Marsala	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 JOURNÉE INTERNATIONALE DU CHAT INTERNATIONAL CAT DAY Poisson pané aux amandes / Almond- Breaded Fish	9 Spaghetti Bolognaise
10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	12 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	13 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	16 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	19 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	20 Pâté du berger / Shepherd's Pie	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	23 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL 31	25 Poulet BBQ / BBQ Chicken	26 JOURNÉE INTERNATIONALE DU CHIEN INTERNATIONAL DOG DAY Hamburger Steak	27 Pad Thaï aux crevettes / Shrimp Pad Thai	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	30 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335




SEPTEMBRE / SEPTEMBER



Melanie Godel

Le kiosque alimentaire hebdomadaire du vendredi (pendant la saison agricole) propose une soupe savoureuse gratuite, un kiosque de légumes et un karaoké occasionnel.
The seasonal Friday Hang features tasty free soup, a vegetable kiosk, and the occasional karaoke.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Saumon au fenouil / Fennel Salmon	2 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	3 Poulet marocain / Moroccan Chicken	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	6 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	9 Poulet orange- sésame / Orange- Sesame Chicken	10 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	13 Spaghetti Bolognaise
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	16 Pâté du berger / Shepherd's Pie	17 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	20 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 AUTOMNE FALL Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	23 Hamburger Steak	24 Poulet au marsala / Chicken Marsala	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	27 Poisson ail- gingembre / Garlic-Ginger Fish
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poulet au beurre / Butter Chicken	30 JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION NATIONAL DAY OF TRUTH AND RECONCILIATION Pad Thai aux crevettes / Shrimp Pad Thai				

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335



**OCTOBRE
OCTOBER**



Frankie Traichel

L'équipe du Roulant adore toute excuse pour se déguiser et s'amuser, surtout s'il y a des friandises sucrées.
The staff at the Roulant love any excuse to dress up and be playful—especially if sweet treats are involved.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 YOM KIPPUR Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	4 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poulet BBQ / BBQ Chicken	7 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	8 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 JOURNÉE INT'LE DES PERSONNES ÂGÉES INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	11 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Spaghetti Bolognaise	14 Poulet marocain / Moroccan Chicken	15 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	18 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 DIWALI Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	21 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	22 DÉBUT DE ROSH HASHANAH ROSH HASHANAH BEGINS Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 FIN DE ROSH HASHANAH HASHANAH ENDS Pâté du berger / Shepherd's Pie	25 Poulet balsamique / Balsamic Chicken
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	28 Hamburger Steak	29 Poulet au beurre / Butter Chicken	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 HALLOWEEN Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335



NOVEMBRE NOVEMBER



Nazmus Syed

Discuter avec les clients et clientes et leur offrir une friandise de saison est une tradition annuelle très appréciée de notre équipe.
Chatting with clients and delivering a seasonal treat is a beloved yearly tradition for Roulant staff.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Poulet au marsala / Chicken Marsala
2 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVING TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	4 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	5 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	8 Pad Thai aux crevettes / Shrimp Pad Thai
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet BBQ / BBQ Chicken	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Saumon au fenouil / Fennel Salmon	12 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	15 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	18 Spaghetti Bolognaise	19 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Poulet marocain / Moroccan Chicken	22 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	25 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	26 Pâté du berger / Shepherd's Pie	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	29 Hamburger Steak
30						

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335





**DÉCEMBRE
DECEMBER**

*Au Roulant, l'esprit des fêtes est toujours de saison, quel que soit l'occasion!
Holiday spirit is always in season at the Roulant, no matter the occasion!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
	1 Poulet orange-sésame / Orange-Sesame Chicken	2 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	3 Pâtes orecchiette à la saucisse / Sausage Orecchiette Pasta	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	6 Poulet au beurre / Butter Chicken
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Pâtes crémeuses à la courge / Creamy Squash Pasta	9 Poulet au marsala / Chicken Marsala	10 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Spaghetti Bolognaise	13 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish
14 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Crevettes à la mexicaine / Mexican Shrimp	16 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	17 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Pad Thaï aux crevettes / Shrimp Pad Thai	20 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
21 HIVER WINTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Souvlaki au poulet / Chicken Souvlaki	23 Pâté du berger / Shepherd's Pie	24 Moussaka végétarienne / Vegetarian Moussaka	25 NOËL CHRISTMAS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 KWANZAA Poulet BBQ / BBQ Chicken	27 Hamburger Steak
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Poisson pané aux amandes / Almond-Breaded Fish	30 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	31 Poulet marocain / Moroccan Chicken			

Pour commander vos repas ou pour modifier vos commandes, veuillez nous appeler au moins deux jours à l'avance au :

514-284-9335

To order meals or to change your order, please call us at least two days in advance at:

514-284-9335



Faites partie de la recette

Les dons au Santropol Roulant augmentent l'accès à des repas nourrissants, renforcent le système alimentaire local et créent des occasions de bâtir des liens sociaux. Votre soutien permet d'utiliser la nourriture comme moyen de briser l'isolement social et économique entre les générations. Grâce à la générosité de gens comme vous, les bénévoles et l'équipe du Roulant sont en mesure de livrer des repas cinq jours par semaine, de cultiver et de redistribuer des produits biologiques sur l'île de Montréal, d'organiser des événements communautaires animés, et plus encore.

Comment vous pouvez contribuer :

- **Devenez un donateur mensuel** pour nourrir votre communauté tout au long de l'année.
- **Faites un don unique** de n'importe quel montant, à n'importe quel moment.
- **Offrez un don durable** dans votre testament afin de laisser un héritage à la communauté.

Contribuez par téléphone, en ligne, par chèque ou en personne. Nous aimerions avoir de vos nouvelles.

Appelez-nous au **514-284-9335**

Le numéro d'organisme de bienfaisance canadien enregistré de Santropol Roulant est le 140 717 414 RR 0001.

Tous les dons de plus de 10 \$ donnent droit à un reçu d'impôt pour don de charité.

Be a part of the recipe

Donations to Santropol Roulant increase access to healthy food, strengthen our local food system, and create more opportunities for social inclusion. With your support, we are using food as a vehicle to break social and economic isolation between generations by delivering meals five days a week; growing, cooking, and redistributing organic produce; hosting community events; and more.

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 time throughout the year.
- **Offer a lasting gift** in your will and create a legacy of community care.

Contribute over the phone, online, by cheque, or in person. Let's start the conversation!

Give us a call at **514-284-9335**

Santropol Roulant's nationally registered Canadian charity number is #140 717 414 RR 0001.

All donations over \$10 are entitled to a charitable donation tax receipt.

Calendrier 2026 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
28	29	30	31	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
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
26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4	26	27	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	3	4	5	6	7	8	9	30	31	1	2	3	4	5
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
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	30	31	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