



2026

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



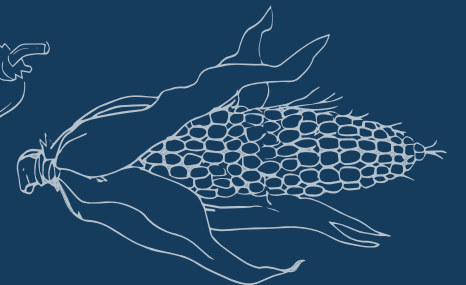
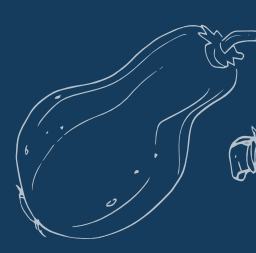
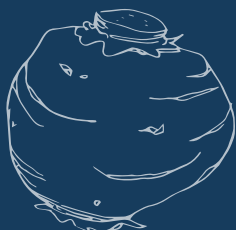
@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Depuis plus de 30 ans, les contributions financières de toute taille apportées par les membres de la communauté du Roulant ont eu un impact immense sur le programme de popote roulante. Nous remercions tout particulièrement l'ensemble de nos partenaires, y compris les nombreuses personnes donatrices, particuliers et entreprises, qui soutiennent notre mission.

Nos partenaires : santropolroulant.org/partenaires

For over 30 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.

Our partners: santropolroulant.org/partners

Photo de couverture / Cover Photo: Melanie Godel





Bienvenue à Santropol Roulant!

L'équipe de la popote roulante est très heureuse de vous présenter son calendrier 2026 !

Vous y retrouverez l'ensemble de la planification des repas pour l'année qui se compose de 24 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 2025, 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 2026 calendar.

Inside you can find your meal plan for the year, composed of 24 recipes in rotation. New or old, each dish is thoughtfully designed to meet your dietary needs. This beautiful and nutritious menu is accompanied by photographs taken throughout 2025, taking you on a tour of the Roulant from farm to fork.

We hope you enjoy these lovingly prepared meals!

OUR MISSION | *Santropol Roulant uses food as a vehicle to break social and economic isolation. 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 donatrices 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, vous serez invité à y participer.

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, and staff. 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 and 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 apple sauce
- Fruit salad

Delivery schedule:

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

No deliveries on Thursdays and Sundays.



Evangeline Freedman

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 prélèvement autorisé 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 connectés !

Nous nous réjouissons d'une prochaine année remplie d'échanges avec vous, que ce soit par téléphone, ici au Roulant, ou à votre porte lors de la livraison d'un repas festif ou d'un bouquet de fleurs fraîchement coupées provenant de nos jardins. N'hésitez pas à nous téléphoner si vous avez des questions, ou simplement pour nous dire bonjour ! Comme toujours, nous sommes ravis d'avoir de vos nouvelles.

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 discuss this option further.

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 less than 48 hours in advance 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!

We look forward to a year of exchanges with you, whether over the phone, here at the Roulant, or at your doorstep during the delivery of a festive meal or of a bouquet of fresh-cut flowers from our gardens. Please call us with any questions, or just to say hello! As always, we love hearing from you.

**Des questions ?
Appelez-nous !**

514-284-9335

**Have a question?
Call us!**



JANVIER JANUARY

Qu'il pleuve, qu'il fasse beau, qu'il grêle ou qu'il neige, les bénévoles en charge de la livraison acheminent les repas avec le sourire, cinq jours par semaine, 52 semaines par année.
 Rain, shine, hail or snow: delivery volunteers provide meals with a smile 5 days a week, 52 weeks a year.

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 bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	3 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	6 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	7 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	10 Macaroni au fromage / Mac and Cheese
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	13 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki	14 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	17 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Pâtes au poulet et pesto / Chicken Pesto Pasta	20 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	21 Steak de hamburger / Hamburger Steak	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poulet au beurre / Butter Chicken	24 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	27 Poulet primavera / Chicken Primavera	28 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	31 Poulet balsamique / Balsamic 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





L'équipe de cuisine organise régulièrement des ateliers pour des organismes partenaires, afin de leur enseigner de nouvelles compétences culinaires utiles (et savoureuses).
The kitchen team hosts regular workshops for partner organizations, teaching important (and tasty) new culinary skills.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 JOUR DE LA MARMOTTE GROUNDHOG DAY Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	3 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry	4 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash	7 Salade niçoise / Niçoise Salad
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	10 Poulet marocain / Moroccan Chicken	11 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	14 ST-VALENTIN VALENTINE'S DAY Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	17 DÉBUT DE RAMADAN RAMADAN BEGINS NOUVEL AN LUNAIRE LUNAR NEW YEAR Steak de hamburger / Hamburger Steak	18 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	21 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	24 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	25 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	28 Poulet au beurre / Butter 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





Les membres du Roulant applaudissent chaleureusement leur nouveau conseil d'administration lors de l'assemblée générale annuelle.
Roulant members give a warm round of applause to their newly elected board at the Annual General Meeting.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 DÉBUT DE POURIM PURIM BEGINS Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	3 FIN DE POURIM PURIM ENDS Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	4 HOLI Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poulet primavera / Chicken Primavera	7 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry
8 CHANGEMENT À L'HEURE D'ÉTÉ DAYLIGHT SAVING TIME BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	10 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	11 Salade niçoise / Niçoise Salad	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash	14 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	17 ST-PATRICK ST. PATRICK'S DAY Steak de hamburger / Hamburger Steak	18 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	19 FIN DE RAMADAN RAMADAN ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 PRINTEMPS SPRING  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	21 Poulet marocain / Moroccan Chicken
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	24 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	25 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	28 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	31 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





**AVRIL
APRIL**

La clientèle, les bénévoles et l'équipe profitent d'un moment de vie communautaire intergénérationnelle lors d'un dîner pizza organisé par l'équipe de popote roulante. Clients, volunteers, and staff enjoy a slice of intergenerational community life at a Meals-on-Wheels pizza party.

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 DÉBUT DE PESSA'H PASSOVER BEGINS Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	4 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese
5 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 LUNDI DE PÂQUES EASTER MONDAY JOURNÉE DU TARTAN TARTAN DAY Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	7 Poulet au beurre / Butter Chicken	8 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	9 FIN DE PESSA'H PASSOVER ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet primavera / Chicken Primavera	11 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry	14 Steak de hamburger / Hamburger Steak	15 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Salade niçoise / Niçoise Salad	18 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 DIWALI Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	21 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	22 JOUR DE LA TERRE EARTH DAY Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	25 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Quiche aux épinards et fromage / Spinach and Cheese Quiche	28 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	29 Poulet marocain / Moroccan Chicken	30 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



**MAI
MAY**



Evangeline Freedman

Les bénévoles apprennent à cultiver des produits dans l'un des trois jardins urbains du Roulant.
Volunteers learn how to grow produce in one of the Roulant's three urban gardens.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
					1 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	2 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	5 CINCO DE MAYO Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	6 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki	9 Steak de hamburger / Hamburger Steak
10 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	12 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	13 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	16 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 Salade niçoise / Niçoise Salad	19 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES PATRIOT'S DAY Poulet au beurre / Butter Chicken	20 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	23 Poulet primavera / Chicken Primavera
24 / 31 ANNIVERSAIRE DE SANTROPOL ROULANT THE ROULANT'S BIRTHDAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	26 DÉBUT DE EID-AL-ADHA EID-AL-ADHA STARTS Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	27 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	30 FIN DE EID-AL-ADHA EID-AL-ADHA ENDS Quiche aux épinards et fromage / Spinach and 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





JUIN JUNE

Tout le monde est bienvenu au Friday Hang / Kiosque alimentaire saisonnier du Roulant, où l'on vend des légumes frais provenant du jardin sur le toit et où l'on sert toujours une délicieuse soupe gratuite.
All are welcome at the Roulant's seasonal Friday Hang / Kiosque alimentaire, where fresh vegetables from the rooftop garden are sold and delicious free soup is always on offer.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
	1 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognaise	2 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	3 Steak de hamburger / Hamburger Steak	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash	6 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	9 Poulet marocain / Moroccan Chicken	10 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	13 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	16 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	17 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	20 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki
21 ÉTÉ / SUMMER FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY JOURNÉE NATIONALE DES PEUPLES AUTOCHTONES NATIONAL INDIGENOUS PEOPLES DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Salade niçoise / Niçoise Salad	23 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	24 ST-JEAN BAPTISTE Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	27 Poulet au beurre / Butter Chicken
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	30 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp				

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





Les membres de la communauté célèbrent un anniversaire importante : trente ans de magie du Roulant à Rue Fermier, la porte ouverte annuelle du Roulant. Community members celebrate a milestone thirty years of Roulant magic at Rue Fermier, our annual birthday celebration.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
			1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Steak de hamburger / Hamburger Steak	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Poulet primavera / Chicken Primavera	4 Saumon au fenouil / Fennel Salmon
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	7 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	8 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	11 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	14 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	15 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	18 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp noodle stirfry	21 Poulet marocain / Moroccan Chicken	22 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	25 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	28 Salade niçoise / Niçoise Salad	29 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Steak de hamburger / Hamburger Steak	

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





**AOÛT
AUGUST**

Les événements d'appréciation des bénévoles rendent hommage à ceux et celles qui rendent tout ce que nous faisons possible, en renforçant l'esprit communautaire et la camaraderie tout au long de l'année. / Volunteer appreciation events honour those who make it all possible, building community and camaraderie throughout the year.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
						1 LAMMAS Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	4 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	5 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poulet au beurre / Butter Chicken	8 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	11 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	12 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	15 Poulet primavera / Chicken Primavera
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	18 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	19 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	22 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	25 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry	26 Poulet marocain / Moroccan Chicken	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Steak de hamburger / Hamburger Steak	29 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame 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




SEPTEMBRE SEPTEMBER



Evangeline Freedman

Des bénévoles plantent de l'ail à la ferme du Roulant à Senneville pour approvisionner la cuisine.
Volunteers plant garlic to supply the kitchen at the Roulant Farm in Senneville.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
		1 Salade niçoise / Niçoise Salad	2 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	5 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	8 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	9 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 DÉBUT DE ROSH HASHANAH BEGINS Poulet au beurre / Butter Chicken	12 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie
13 FIN DE ROSH HASHANAH ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	15 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	16 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 VENDREDI SAINT GOOD FRIDAY Saumon au fenouil / Fennel Salmon	19 Poulet primavera / Chicken Primavera
20 DÉBUT DE YOM KIPPUR BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 FIN DE YOM KIPPUR ENDS Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	22 AUTOMNE FALL Poulet balsamique / Balsamic Chicken	23 Steak de hamburger / Hamburger Steak	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	26 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	29 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	30 JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION NATIONAL DAY OF TRUTH AND RECONCILIATION 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



OCTOBRE OCTOBER



L'équipe célèbre l'Halloween à la manière classique du Roulant, avec beaucoup de plaisir, de créativité et de friandises.
Staff celebrate Halloween in classic Roulant fashion—with lots of fun, creativity, and sweet treats.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
				1 JOURNÉE INT'LE DES PERSONNES ÂGÉES INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry	3 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	6 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	7 Salade niçoise / Niçoise Salad	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki	10 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	13 Steak de hamburger / Hamburger Steak	14 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	17 Saumon au fenouil / Fennel Salmon
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	20 Poulet au beurre / Butter Chicken	21 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	24 Poulet primavera / Chicken Primavera
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	27 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	28 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	31 HALLOWEEN Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese

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**



Melanie Godel

Lors des visites semestrielles de la Placote Roulante, l'équipe et les bénévoles préparent des boissons chaudes et des friandises de saison à déguster avec la clientèle dans le confort de leur foyer. / For the biannual Gift of the Gab visits, staff & volunteers pack up hot drinks and seasonal treats to enjoy with clients in their homes.

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
1 RETOUR À L'HEURE NORMALE DAYLIGHT SAVING TIME ENDS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry	3 Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash	4 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Frittata aux légumes / Vegetable Frittata	7 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon
8 DIWALI PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	10 Poulet marocain / Moroccan Chicken	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Salade niçoise / Niçoise Salad	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	14 Steak de hamburger / Hamburger Steak
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	17 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	18 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	21 Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Poisson ail-gingembre / Garlic-Ginger Fish	24 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	25 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	28 Poulet au beurre / Butter Chicken
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Spaghetti bolognaise végétarienne / Vegetarian Spaghetti Bolognese					

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





Les événements intergénérationnels sont l'occasion de rendre hommage à la clientèle avec un banquet dans une ambiance festive !
Intergenerational events are an opportunity to celebrate clients with feasts and festive flair!

DIM • SUN	LUN • MON	MAR • TUE	MER • WED	JEU • THU	VEN • FRI	SAM • SAT
		1 Crevettes mexicaines / Mexican Shrimp	2 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS	5 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES INTERNATIONAL VOLUNTEER DAY Frittata aux légumes / Vegetable Frittata
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Steak de hamburger / Hamburger Steak	8 Poulet balsamique / Balsamic Chicken	9 Saumon citron-aneth / Lemon-Dill Salmon	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Macaroni au fromage / Mac and Cheese	12 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Poulet BBQ avec succotash / BBQ Chicken and Succotash
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Nouilles sautées aux crevettes / Shrimp Noodle Stir-fry	15 Saucisses et purée de rutabaga / Sausage and Rutabaga Mash	16 Poivrons farcis / Stuffed Peppers	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18  REPAS FESTIF FESTIVE MEAL	19 Salade niçoise / Niçoise Salad
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 HIVER WINTER Crevettes à l'ail / Garlic Shrimp	22 Poulet à l'orange et sésame / Orange Sesame Chicken	23 Pâté du berger / Beef Shepherd's Pie	24 VEILLE DE NOËL CHRISTMAS EVE PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 NOËL CHRISTMAS Quiche aux épinards et fromage / Spinach & Cheese Quiche	26 DÉBUT DE KWANZAA KWANZAA BEGINS Poulet souvlaki / Chicken Souvlaki
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Pâtes pesto au poulet / Chicken Pesto Pasta	29 Saumon au fenouil / Fennel Salmon	30 Boeuf braisé avec polenta / Braised Beef with Polenta	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



Faites partie de la recette

Faire un don à Santropol Roulant, c'est garantir un accès juste à des repas sains, des échanges intergénérationnels et un sentiment de communauté. Ta contribution a un effet sur chaque livraison de repas, chaque récolte et chaque rassemblement communautaire réunissant des montréalais et montréalaises de tous les milieux. Avec votre aide, on peut continuer et à utiliser la nourriture comme moyen de lutter contre l'insécurité alimentaire et l'isolement social.

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

Donating to Santropol Roulant means ensuring equitable access to healthy meals, intergenerational exchanges, and a sense of community belonging. Your contribution has a ripple effect on every meal delivery, harvest, and community gathering that brings together Montrealers from all walks of life. With your help, we can continue to use food as a vehicle to combat food insecurity and social isolation.

How you can contribute:

- **Become a monthly donor** and nourish your community year-round.
- **Make a one-time donation** of any amount, at any time throughout the year.
- **Offer a lasting gift** in your will to create a legacy of community care.

Contribute over the phone, online, by cheque, or in-person. We'd love to hear from you!

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 2027 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
27	28	29	30	31	1	2	31	1	2	3	4	5	6	28	1	2	3	4	5	6	27	28	29	30	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
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
25	26	27	28	29	30	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	1	2	3	4
30	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
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
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2	31	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8