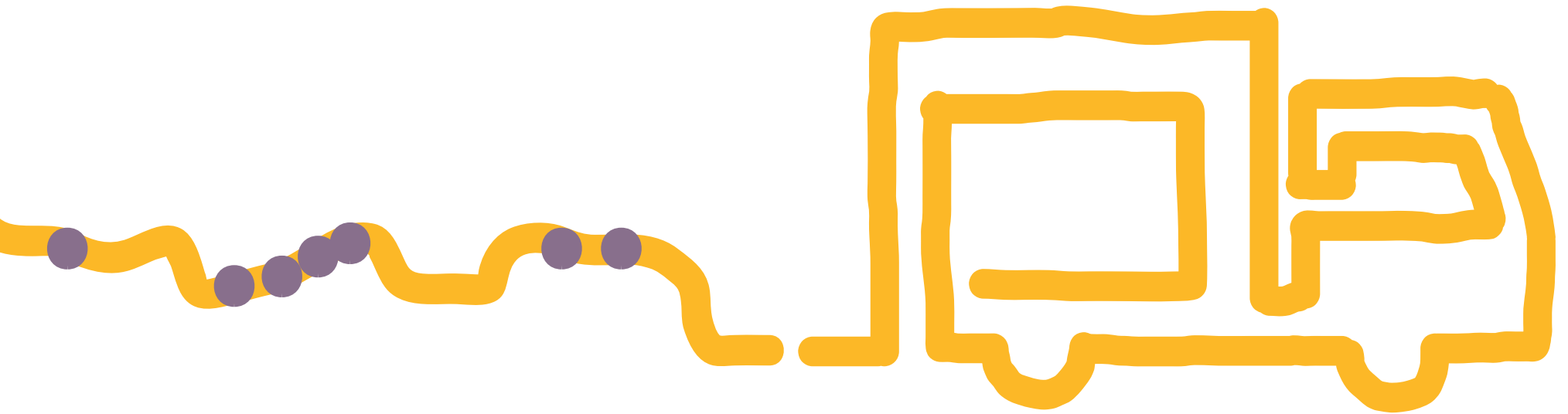


De notre cuisine à votre table...



22  
02

Popotes Montréal

Une pincée d'humanité

## MISSION

DÉVELOPPER DE SOLUTIONS DURABLES POUR FAVORISER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE DANS DIFFÉRENTS SECTEURS DE L'ÎLE DE MONTRÉAL.

## OBJECTIFS

IL EST ESSENTIEL QUE L'AIDE ALIMENTAIRE APPORTÉE PARTICIPE À L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES REPAS ET À LA SANTÉ DES USAGERS. IL EST PRIMORDIAL DE S'ASSURER QUE L'ALIMENTATION DISTRIBUÉE SOIT CONFORME À DES STANDARDS DE QUALITÉ ET RÉPONDE AUX BESOINS EXPRIMÉS PAR LES PERSONNES DESSERVIES.

## NOS VALEURS

### RESPECT

DANS L'ACCUEIL ET L'ÉCOUTE DES PERSONNES QUE NOUS AIDONS.

### ENGAGEMENT

PROFOND POUR L'ÉQUITÉ ET LA CONVICTION DE POUVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE

### RIGUEUR

DANS L'ACTION



RESPECT DANS L'ACCUEIL ET L'ÉCOUTE

# Popotes Montréal c'est aussi...

DEPUIS 35 ANS, DES GENS FIERS DE CONTRIBUER À L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE VIE DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE.

REPAS CHAUDS

**42 753**

REPAS CONGELÉS

**43 000**

REPAS EN PURÉE

**6 984**

POPOTES LOCALES

**2 360**

GRATUITÉ

**2 420**



BÉNÉVOLES

**180**



HEURES DE BÉNÉVOLAT

**8 126**



L'ÉQUIVALENT DE  
EMPLOYÉS À  
TEMPS PLEIN

**4**

UN PARCOURS DE

**84 655 KM**



ON A REJOINT

**1 370 PERS.**



**802 FEMMES**



**568 HOMMES**



**45 %** SONT DES PERSONNES SEULES

Notre équipe est appuyée au quotidien par des bénévoles, tous animés et déterminés à poser des gestes tangibles pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes desservies.

Muriel Martinez, adjointe à la direction-service à la clientèle

Jessica Tourigny, cuisinière

Gilles Plante, Abdoullah Silby, livreurs

Cédric Tremblay, service à la clientèle

André Dontigny, commis, préposé à l'entretien

Huguette Roy, directrice

NOTRE RÔLE AU QUOTIDIEN, DISPENSER DE PLUS EN PLUS DE SERVICES À DOMICILE ET DANS LA COMMUNAUTÉ

# TOUJOURS LÀ POUR VOUS

Vous trouverez dans ce document toutes les informations nécessaires pour votre service de popote roulante.

Nos menus mensuels variés ont été concoctés pour répondre à vos goûts et favoriser une saine alimentation. Ils présentent des nouveautés à chaque mois. Évidemment, les repas les plus populaires sont offerts de façon régulière.

Nous nous efforçons de vous offrir VARIÉTÉ et QUALITÉ. Tous les repas sont à faible teneur en sel et en gras.

Nous tentons d'offrir des repas à base de poisson, d'oeuf, de boeuf et de poulet de façon hebdomadaire. Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.

Tous nos contenants : bol à soupe, assiette aluminium (sans le couvercle) vont au four micro-ondes.

**Une gamme de plats congelés faits maison est aussi offerte. Pour commander, téléphonez 24 heures à l'avance et ils seront livrés en même temps que votre prochain repas.**



Savoir quoi manger jour après jour tout en s'assurant d'avoir une bonne alimentation peut vite devenir un casse-tête. C'est pourquoi la préparation du menu annuel est un bon exercice pour garder le cap sur notre objectif, celui d'offrir des repas variés, équilibrés et renouvelés correspondant à vos besoins.

**Afin de satisfaire la demande croissante de plusieurs d'entre vous, nous avons ajoutés plusieurs plats végétariens.**

**Et, pour ceux dont l'alimentation est plus de type semi-végétarienne, plusieurs nouveaux plats de poisson ont été ajoutés.**

**Nous espérons que ces nouvelles recettes végétariennes titilleront aussi les papilles des plus carnivores d'entre vous.**

**Bon appétit !**

**LIVRAISON  
DU LUNDI  
AU VENDREDI  
ENTRE 10 H 30  
ET 13 H**



**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT ?  
FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE.**

Annuler un repas dès que vous le savez ...  
ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.  
Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES**

1919, St-Jacques, Montréal, Québec H3J 1H2 • Courriel : [clientsaprrmm@videotron.ca](mailto:clientsaprrmm@videotron.ca) • Site : [popoteroulante.org](http://popoteroulante.org)

**514 937-4798**

**Modalités de paiement :**  
**Paiement mensuel seulement**  
**Carte de crédit, chèque**  
**à l'ordre de : APRMM**  
**Prélèvement préautorisé**



## SERVICES OFFERTS

Des services appropriés permettent à un plus grand nombre de personnes de tous âges de demeurer chez-elles, de rentrer à la maison plus rapidement après un séjour à l'hôpital et de retarder ou même d'éviter une admission à l'hôpital ou dans un foyer de soins de longue durée. En aidant ces personnes à demeurer à leur domicile aussi longtemps que possible, on peut souvent maintenir ou améliorer leur qualité de vie.

### Repas chauds

Recommandés pour les personnes devant porter une attention particulière à leur consommation de gras et de sel, nos repas maison sont parfaits pour la clientèle que nous desservons et qui désire s'alimenter sainement.



### Repas congelés

**Avoir des petits plats faits maison au congélateur, ça peut toujours dépanner.**

Savoureux, pratiques et économiques, les repas congelés représentent la solution par excellence pour les personnes souhaitant surveiller leur alimentation. Faibles en gras et en sel, ils ne contiennent ni additif, ni agent de conservation et conviennent autant à la cuisson au four conventionnel qu'au micro-ondes.



### Repas en purée

**Les repas Trepuree IQF de la compagnie Campbell's.** Accommodent les personnes qui éprouvent de la difficulté à avaler ou qui souffrent de dysphagie. Ils offrent une nutrition équilibrée aux individus nécessitant des plats en purée. Ils comportent, entre autres, des portions contrôlées de protéines, de glucides, de légumes ou de fruits. Faciles à réchauffer et à inclure dans un menu régulier, ces plats sont une alternative pratique et sécuritaire.

*Produits temporairement non disponibles.  
Campbell's n'a pas donné de date de retour du produit.*



**LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE  
DE NOTRE CLIENTÈLE EST NOTRE PRIORITÉ**

**NOUS NOUS EFFORÇONS DE  
VOUS OFFRIR VARIÉTÉ ET QUALITÉ**

# janvier

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						<b>Bonne Année ! </b>
2	3 Boulettes de dinde sauce aux pêches	4 Coquilles au jambon sauce rosée	5 Casserole de boeuf au chou	6 Gratin de poisson	7 Pâté au poulet	8
9	10 Poulet tandoori	11 Hachis de légumes au cari	12 Proc créole	13 Boeuf aigre-doux	14 Poisson aux herbes et citron	15
16	17 Pain de viande	18 Rôti de dinde à la sauge et gingembre	19 Pâtes au saumon et pesto de petits pois	20 Casserole de poulet à la portugaise	21 Boulettes de boeuf sauce aigre-douce	22
23	24 Macaroni à la viande	25 Jambon à la moutarde	26 Veau mijoté aux carottes	27 Ragoût irlandais	28 Poulet sauce crémeuse aux poivrons	29
30	31 Casserole de poulet aux abricots					

**BON APPÉTIT**

Des repas savoureux préparés pour vous avec des produits de qualité par notre cuisinière diplômée de l'ITHO.

# février



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		<b>1</b> Pâté au saumon	<b>2</b> Veau marengo	<b>3</b> Pâtes primavera	<b>4</b> Pâté chinois texan	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> Rôti de porc à l'abricot	<b>8</b> Poulet italiano	<b>9</b> Poisson à l'indienne	<b>10</b> Couscous au poulet	<b>11</b> Spaghetti bolognaise	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> <i>Saint-Valentin</i> Cari de poulet au lait de coco	<b>15</b> Boeuf marinière	<b>16</b> Shepherd pie végété	<b>17</b> Blanquette de veau	<b>18</b> Pain de jambon aux pommes et érable	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> Boulettes de veau sauce aux champignons	<b>22</b> Porc à la provençale	<b>23</b> Poulet dijonnais	<b>24</b> Pennine au jambon et champignons	<b>25</b> Saumon à l'aneth	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> Pâté chinois					

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.  
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

**514 937-4798**



*mars*

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Poulet basquaise	2 Boeuf au cari	3 Mijoté de porc aux légumes	4 Poulet des îles	5
6	7 Boeuf aux tomates séchées	8 Journée internationale des femmes  Poisson à la brésilienne	9 Saucisses à la diable	10 Pain dinde et poulet	11 Tourtière au millet	12
13 On avance l'heure! 	14 Chili végétarien aux patates douces	15 Porc à la normande	16 Pâtes feta, tomates et olives	17 Saint-Patrick 	18 Riz mexicain au poisson	19
20	21 Aiglefin au beurre et citron	22 Tarte salée aux légumes	23 Poulet alfredo	24 Tajine de poisson et légumes	25 Boulettes de viande à l'italienne	26
27	28 Pâtes à la sauce puttanesca	29 Chili verde au poulet	30 Roulé de boeuf aux épinards	31 Gratin au saumon		

**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT** Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**514 937-4798**



# avril

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Boulettes de dinde sauce aux pêches	2
3	4 Coquilles au jambon sauce rosée	5 Poulet tandoori	6 Gratin de poisson	7 Pâté au poulet	8 Casserole de boeuf au chou	9
10	11 Hachis de légumes au cari	12 Porc créole	13 Boeuf aigre-doux	14 Poisson aux herbes et citron	15 <b>Vendredi Saint</b> †  <b>LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !</b>	16
17 <b>Pâques</b> 	18 <b>Lundi de Pâques</b> 	19 Pâtes au saumon et pesto de petits pois	20 Casserole de poulet à la portugaise	21 Boulettes de boeuf sauce aigre-douce	22 Jambon à la moutarde	23
24	25 Macaroni à la viande	26 Veau mijoté aux carottes	27 Ragoût irlandais	28 Pain de viande	29 Casserole de poulet aux abricots	30

**Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.  
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.**

**514 937-4798**



# mai

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Pâté au saumon	3 Veau marengo	4 Pâtes primavera	5 Pâté chinois texan	6 Rôti de porc à l'abricot	7
8 <b>Fêtes des Mères</b> 	9 Poulet italiano	10 Poisson à l'indienne	11 Couscous au poulet	12 Spaghetti bolognaise	13 Cari de poulet au lait de coco	14
15	16 Boeuf marinière	17 Shepherd pie végétarien	18 Cigares au chou étagé	19 Pain de jambon, pommes et érable	20 Boulettes de veau sauce aux champignons	21
22	23 <b>Fête des patriotes</b>  <b>LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !</b>	24 Poulet dijonnaise	25 Pennine au jambon et champignons	26 Saumon à l'aneth	27 Pâté chinois	28
29	30 Quiche aux légumes	31 Galette de veau parmesan				

**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT** Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**514 937-4798**



*juin*

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**1**  
Poulet basquaise

**2**  
Boeuf au cari

**3**  
Mijoté de porc  
aux légumes

**4**

**5**

**6**  
Poulet des îles

**7**  
Boeuf aux  
tomates séchées

**8**  
Poisson à  
la brésilienne

**9**  
Saucisses à la diable

**10**  
Pain dinde et poulet

**11**

**12**

**13**  
Tourtière au millet

**14**  
Chili végétarien  
aux patates douces

**15**  
Porc à la normande

**16**  
Pâtes feta,  
tomates et olives

**17**  
Poulet bourguignon

**18**

**19** **Fêtes des Pères** 

**20**  
Riz mexicain  
au poisson

**21**  
Tarte salée  
aux légumes

**22**  
Poulet alfredo

**23**  
Salade orge  
et jambon

**24** **Fête nationale du Québec** 

**25**

**LA POPOTE  
ROULANTE  
EST EN CONGÉ !**

**26**

**27**  
Aiglefin au  
beurre et citron

**28**  
Pennine  
aux légumes


**29**  
Chili verde au poulet

**30**  
Roulé de boeuf  
aux épinards

**Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.  
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.**

**514 937-4798**

# juillet

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					<b>1</b> Fête du Canada  <b>LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b> Gratin au saumon	<b>5</b> Poulet crème aux champignons	<b>6</b> Hamburger steak sauce à l'oignon	<b>7</b> Tajine de légumes et semoule	<b>8</b> Galette de veau parmesan	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b> Poulet sauce crémeuse aux poivrons	<b>12</b> Saucisses et lentilles	<b>13</b> Boeuf aux carottes	<b>14</b> Porc aigre-doux	<b>15</b> Salade de quinoa poulet, légumes grillés et pois chiches	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> Veau aux légumes	<b>19</b> Pâté chinois	<b>20</b> Poulet au beurre	<b>21</b> Pain de légumineuses	<b>22</b> Pâté au saumon	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b> Ragoût de porc aux champignons	<b>26</b> Boeuf stroganoff	<b>27</b> Poisson à la provençale	<b>28</b> Poulet cacciatore	<b>29</b> Spaghetti bolognaise	<b>30</b>
<b>31</b>						

**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT** Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**514 937-4798**



*août*

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>1</b> Poulet basquaise	<b>2</b> Boeuf au cari	<b>3</b> Mijoté de porc aux légumes	<b>4</b> Poulet des îles	<b>5</b> Pâtes au pesto et haricots blancs	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> Poisson ratatouille et pois chiches	<b>9</b> Casserole de saucisses et courge	<b>10</b> Couscous végété	<b>11</b> Boeuf aux tomates séchées	<b>12</b> Poulet bourguignon	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> Porc à la normande	<b>16</b> Pâtes feta, tomates et olives	<b>17</b> Roulé de boeuf aux épinards	<b>18</b> Chili con carne	<b>19</b> Poisson cajun	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Poulet marengo	<b>23</b> Cigares au chou étagé	<b>24</b> Jambon érable et pommes	<b>25</b> Blanquette de poisson et légumes	<b>26</b> Pennine aux légumes	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> Boulettes de porc asiatiques sauce au gingembre	<b>30</b> Pâté texan	<b>31</b> Veau à la dijonnaise			

**Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.  
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.**

**514 937-4798**

# septembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Gratin au saumon	2 Boeuf braisé à la citrouille	3
4	5 Fête du Travail  <b>LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !</b>	6 Hamburger steak sauce à l'oignon	7 Tajine de légumes et semoule	8 Boulettes de veau sauce brune à l'échalotte	9 Saucisses et lentilles	10
11	12 Boeuf aux carottes	13 Porc aigre-doux	14 Poulet sauce crémeuse aux poivrons	15 Veau mijoté aux carottes	16 Pâté au saumon	17
18	19 Pâté chinois	20 Poulet au beurre	21 Ragoût de porc aux champignons	22 Boeuf stroganoff	23 Poisson à la provençale	24
25	26 Colombo de poulet	27 Spaghetti bolognaise	28 Couscous tunisien au poisson blanc	29 Osso bucco de porc	30 Shepherd pie végété	

**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT** Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**514 937-4798**



# octobre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Poulet basquaise	4 Boeuf au cari	5 Mijoté de porc aux légumes	6 Poulet terriyaki	7 Fusilli au saumon	8
9	<b>10</b> Action de grâces  <b>LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !</b>	11 Poisson ratatouille et pois chiches	12 Pain de viande	13 Boulettes de dinde sauce au cari	14 Jambon à l'ananas	15
16	17 Boeuf aux tomates séchées	18 Porc sauce crémeuse aux champignons et érable	19 Saumon à l'aneth	20 Mijoté de veau aux légumes	21 Chili verde au poulet	22
23	24 Couscous au poulet	25 Gallettes de veau sauce aux champignons	26 Poulet aux pêches et gingembre	27 Parmentier de poisson	28 Cigares au chou étagé	29
30	31 Halloween  Casserole de saucisses et courge					

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.  
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

# novembre



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Gratin au saumon	2 Boeuf braisé à la citrouille	3 Tajine de légumes et semoule	4 Galette de veau parmesan	5
6 On recule l'heure! 	7 Saucisses et choucroute	8 Hamburger steak sauce à l'oignon	9 Poulet sauce crémeuse aux poivrons	10 Veau mijoté aux carottes	11 Jour du Souvenir 	12 Pâté au saumon
13	14 Boeuf aux carottes	15 Porc aigre-doux	16 Pâté chinois	17 Poulet au beurre	18 Spaghetti bolognaise	19
20	21 Ragoût de porc aux champignons	22 Boeuf stroganoff	23 Poisson à la provençale	24 Colombo de poulet	25 Couscous tunisien au poisson blanc	26
27	28 Shepherd pie végété	29 Osso bucco de porc	30 Poulet crème aux champignons			

**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT** Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**514 937-4798**



# décembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Pain de viande	2 Casserole de poulet	3
4	5 Macaroni à la viande	6 Rôti de porc aux poivrons, oignons et olives	7 Cuisse de poulet moutarde et miel	8 Mijoté de veau aux légumes	9 Tajine de légumes et pois chiches	10
11	12 Boeuf bourguignon	13 Poulet marengo	14 Porc à la normande	15 Boulettes de veau à la farce de Noël	16 Parmentier boeuf et champignons	17
18	19 Jambon à l'érable	20 Tourtière du lac	21 Ragoût de boulettes	22 Saumon à l'aneth	23 Repas traditionnel de Noël	24
25 Noël	26	27	28	29	30	31

*Toute l'équipe de l'Association des popotes roulantes vous souhaite ses meilleurs vœux pour un temps des fêtes heureux.*

*On se retrouve en 2023*

Les plats maisons congelés un moyen peu coûteux, pratique et rapide de bien manger. Faites-en provision pour la période des Fêtes. Appelez-nous pour les commander.

**514 937-4798**

# Popotes Montréal **une alimentation saine à coût modique**

## **Directement de la cuisine centrale**

La cuisine centrale c'est le coeur des opérations. Au fil des ans, elle a pris la relève de certaines popotes artisanales aujourd'hui fermées en raison du manque de relève.

Ne jamais transiger sur la qualité, offrir un choix sans cesse renouvelé, rester à l'écoute des besoins de notre clientèle, voilà notre modus operandi depuis les tous débuts de la cuisine centrale en 1998.

C'est toujours avec beaucoup de professionnalisme que l'on voit à l'élaboration du menu, à la préparation des repas et à la logistique du service.

Nos menus, établis sur un cycle de huit semaines, sont variés et équilibrés. Ils fournissent l'apport nécessaire en fibres, vitamines et minéraux.

La part des produits frais est assurée à hauteur de 55 %.

Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.



POUR LES PROCHES, LA POPOTE ROULANTE C'EST UNE PRÉSENCE RASSURANTE



# Popotes Montréal

## Cuisine pour vous!

- Cuisson à l'huile de canola uniquement (sans gras trans)
- Aucun gras trans dans les sous-produits.
- Aucune friture
- Sans additifs (conservateurs, arômes, stabilisants, texturants)
- Sans exhausteurs de goût (glutamate...)
- Sans colorants artificiels
- Faible teneur en gras
- Nos desserts sont composés de fruits, de produits laitiers (yogourt, pouding) ou de gâteau à faible teneur en sucre ajouté et en gras.

IMPORTANT POUR NOUS... ET POUR VOUS !

# Popotes Montréal

Une pincée d'humanité

Opérée par



1919, St-Jacques  
Montréal (Québec) H3J 1H2  
**514 937-4798**  
aprmmm@videotron.ca

[www.popoteroulante.org](http://www.popoteroulante.org)

