CENTRE D'ACTION Bénévole DE GATINEAU

Menu

Novembre 2026

Service de la Popote Roulante

819 568-0747 poste 103

LE COÛT DES REPAS EST DE 8,50 $ incluant la livraison

Les repas chauds sont servis avec un potage.
Les repas froids sont servis avec une salade.
Un dessert accompagne chaque repas.

Les contenants de soupe et du repas principal vont au micro-ondes. (**Retirer le couvercle ou la pellicule plastique avant de les mettre au micro-ondes.**)
Les plats sont recyclables.

SEMAINE (2 au 6 novembre)	**MENU : Mets principal du jour**
Lundi Livraison	**Poulet Alfredo sur penne**
Repas froid frais	**Porc avec sauce BBQ, pommes de terre fricassées et légumes**
Mercredi Livraison	**Lasagne italienne**
Repas froid frais ###	**Méli-mélo de saucisses avec sauce tomate et pommes de terre**
Vendredi Livraison ###	**Saumon à la king sur pâte ou Pâté chinois**
SEMAINE (8 au 13 novembre)	**MENU : Mets principal du jour**
Lundi Livraison	**Poulet parmagiana avec sauce rosée sur penne**
Repas froid frais	**Jambon à l'ananas, avec pommes de terre et légumes**
Mercredi Livraison	**Boulettes de viande avec sauce brune avec pommes de terre en fricassées et légumes**
Repas froid frais	**Frittata avec pommes de terre en fricassées**
Vendredi Livraison	**Cigares au chou avec sauce tomate, pommes de terre et légumes**
SEMAINE (16 au 20 novembre)	**MENU : Mets principal du jour**
Lundi Livraison	**Hamburger steak, avec pommes de terre et légumes**
Repas froid frais	**Porc avec sauce 2 moutarde avec pommes de terre en fricassées et légumes**
Mercredi Livraison	**Poulet à la King sur pâte**
Repas froid frais ###	**Pâté à la viande avec sauce brune et pommes de terre**
Vendredi Livraison	**Bœuf teriyaki sur riz**
SEMAINE (23 au 27 nombre)	**MENU : Mets principal du jour**
Lundi Livraison	**Riz chinois au bœuf ou Macaroni à la viande**
Repas froid frais	**Porc jardinière sur orge perlé**
Mercredi Livraison	**Boulette de viande avec sauce rosée sur penne**
Repas froid frais ###	**Poulet aux épices sur riz mexicain aux légumes ou Pâté chinois**
Vendredi Livraison	**Pâté au saumon avec pommes de terre et légumes ou Macaroni à la viande**

Nouveautés du mois

IMPORTANT : 3 LIVRAISONS PAR SEMAINE

LUNDI ET MERCREDI - REPAS CHAUDS ET FROIDS**VENDREDI** - REPAS CHAUD SEULEMENT **Il est possible d'avoir le deuxième choix en tout temps – pâté chinois ou macaroni à la viande, chaud ou froid. (Sauf le vendredi – chaud seulement)**