

## DESSERTS

Carré aux dates	5,25\$
Délices au fromage et pêches	3,50\$
Gâteau aux carottes	3,50\$
Gâteau Légères Imperfections	4,50\$
Gâteau familial Légères Imperf.	6,50\$
Gâteau Reine Elizabeth	6,50\$
Tarte au sucre à la crème	5,75\$
Tarte aux pommes	6,25\$
Tarte légères imperfection	4,50\$
Pouding chômeur	3,50\$

\*\*\*Il est conseillé de garder les repas congelés et de respecter les consignes pour réchauffer les plats.

**\*\*LES MENUS PEUVENT VARIER ET LES PRIX SONT SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.**

## CLIENTÈLE DESSERVIE

**La clientèle visée par ce service communautaire est toute personne âgée de 60 ans et plus, résidant dans le quartier de Rosemont.**

- ◆ Un minimum de 4 plats est requis pour la livraison.
- ◆ Chaque bénéficiaire a droit à un maximum de 15 plats par livraison.
- ◆ Les paiements sont acceptés en comptant, par chèque ou par virement Interac.
- ◆ Les commandes sont payables sur réception.
- ◆ Aucun crédit n'est accepté.
- ◆ Un frais de livraison de \$5.00 est applicable à chaque commande.
- ◆ Il est possible de ramasser sa commande gratuitement au local du Carrefour Montrose.
- ◆ Le service de popote congelée est fermé durant la période des fêtes de fin d'année.

## NOS BÉNÉVOLES

Les bénévoles de la popote congelée de Montrose œuvrent tout au cours de l'année, pour livrer des repas à la population aînée Rosemontoise.

Ce service entre dans le cadre de notre mission, qui est de briser l'isolement des aînés. Il s'agit d'un contact humain et chaleureux qui égaie la journée de nos bénéficiaires, par le biais d'un service de maintien à domicile.



**Jean-François Primeau**  
Chauffeur bénévole depuis 2018



**Diane Fortin**  
Baladeuse depuis 2021

## SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS CONGELÉS

5350, rue Lafond  
Local 1.430  
Montréal, QC H1X2X2

Numéro de contact :  
**438 522-5350**

**Pour commander en ligne:**  
<https://carrefourmontrose.org/bon-de-commande-popote/>

**Horaire et secteur de livraison :**  
Mardi et jeudi  
10h00-12h00  
H1T, H1W, H1X, H1Y

**Ce service vous est offert en partenariat avec:**



**PRODUITS PAR LE CABM****Assiette de tourtière 450 g 5,50\$**

2 mini tourtières accompagnées de purée de pommes de terre, légumes d'accompagnement et sauce éclatée de canneberges.

**Bœuf aux carottes \* \*\* 400 g 5,50\$****Réduit en sel / sans gluten**

Un plat à l'ancienne vous proposant du bœuf haché et des légumes d'hiver, le tout dans une sauce maison à la crème de tomates.

**Boulette de porc à la chinoise 400 g 6,00\$**

Boulettes de porc avec sauce teriyaki, ail et gingembre servies avec riz pilaf et haricots verts.

**Chili végétarien \* 420g 5,00\$****Réduit en sel**

Fève rouge, pois chiche, tomate, oignon, poivron, maïs, protéine de soya et épices.

**Croquette de poisson \* 450 g 6,00\$****Réduit en sel**

Croquette de thon, purée de panais et légumes assorties.

**Fusillis au poulet à l'orientale\* 375g 5,50\$****Réduit en sel**

Une recette exquise et santé débordante de légumes et faible en sodium. Un plat de poulet et de pâtes rehaussé de sauce soja.

**Hamburger Steak \* \*\* 400g 5,50\$****Réduit en sel / sans gluten**

Galette de bœuf, sauce brune et oignons frits, servie avec purée de pommes de terre et légumes de saison.

**Macaroni à la viande \* 375g 5,50\$****Réduit en sel**

Bœuf haché, pâtes de blé, tomate, oignon, céleri, courgette, huile végétale, sel, ail, basilic.

**Macaroni à la viande \* 900g 10,00\$****Réduit en sel**

Bœuf haché, pâtes de blé, tomate, oignon, céleri, courgette, huile végétale, sel, ail, basilic.

**Macaroni chinois \* 375g 5,75\$****Réduit en sel**

Bœuf, protéine de soya, pâtes de blé, oignon, céleri, poivron, huile végétale, sauce soya, cassonade.

**PRODUITS PAR LE CABM****Macaroni au fromage \* 450g 5,00\$****Réduit en sel**

Macaroni de blé, lait, fromage cheddar doux et fort, beurre, farine, fécule de maïs, sel, poivre, muscade, ciboulette.

**Macaroni fromage/bacon 400g 5,75\$**

Macaroni de blé, lait, fromage cheddar doux et fort, bacon, farine, sel, poivre, épices assorties.

**Pain de viande \* 450g 5,75\$****Réduit en sel**

Délicieux pain de viande traditionnel accompagné de légumes de saison et purée de pommes de terre.

**Parmentier au porc effiloché 480g 5,75\$**

Pomme de terre, navet, lait, beurre, sel, poudre d'ail, poivre ; porc effiloché : longe de porc, cassonade, ketchup, vinaigre cidre pommes, sel et épices. Fromage suisse.

**Pâté chinois \* \*\* 500g 5,75\$****Réduit en sel / sans gluten**

Pomme de terre, bœuf haché, maïs, lait, beurre, oignon, sel, poivre, poudre d'ail, eau, sucre, paprika.

**Pâté chinois \* 1 kg 10,50\$****Réduit en sel**

Pomme de terre, bœuf haché, maïs, lait, beurre, oignon, sel, poivre, poudre d'ail, eau, sucre, paprika.

**Pâté au poulet 500 g 5,50\$**

Pâte feuilletée, poulet, légumes, huile de canola de palme, sauce fond blanc.

**Poulet cacciatore \* 400 g 5,50\$****Réduit en sel**

Tomate, poulet, pâte de blé, champignon, olive noire, eau, vin blanc, farine de riz, ail, huile végétale, pâte de tomates, épices.

**Ragoût de boulettes et pattes de porc \* 480 g 6,00\$****Réduit en sel**

Porc, bœuf et veau accompagnées d'une sauce de bouillon de porc et de purée de pomme de terre.

**Riz espagnol au poulet \* \*\* 400g 5,50\$****Réduit en sel / sans gluten**

Riz, poulet, fond blanc maison accompagnés de légumes.

**PRODUITS PAR LE CABM****Sauce spaghetti à la viande 10,00\$****1 Litre**

Sauce tomates, bœuf et porc haché, protéine de soya, oignon, céleri, carotte, ail, cassonade, épices.

**Sauce spaghetti à la viande 425 g 5,50\$**

Sauce tomates, bœuf et porc haché, protéine de soya, oignon, céleri, carotte, ail, cassonade, épices.

**Saucisses porc et bœuf 425 g 5,50\$**

Saucisses porc et bœuf avec sauce à l'oignon accompagnées de pommes de terre et de pois verts.

**Sauté de porc teriyaki 400 g 5,50\$**

Porc, sauce teriyaki, riz, légumes assortis, épices.

**Spaghetti sauce à la viande \* 400 g 5,50\$**

Pâte de blé, tomate, bœuf et porc haché, protéine de soya, oignon, céleri, carotte, ail, cassonade, épices.

**Tortellini fromage/sauce rosée 415 g 5,50\$**

Semoule de blé dur, fromage ricotta, parmesan et romano, chapelure de blé grillée, fromage mozzarella, sauce tomate

**FOURNISSEURS ACCRÉDITÉS****Boulettes de poulet à l'indienne 5,75\$****350 g**

Poulet, sauce béchamel, riz pilaf et légumes macédoine.

**Cigare au chou \* 425 g 5,75\$****Réduit en sel**

Cigare au chou maison, accompagné de purée de pommes de terre et légumes de saison.

**Filet de poisson en sauce 350 g 5,75\$**

Filet de goberge, riz pilaf, haricots verts, beurre à l'ail.

**FOURNISSEURS ACCRÉDITÉS****Jambon à l'ananas 400 g 5,75\$**

Jambon en tranches accompagné de sauce à l'ananas, purée de pommes de terre et carottes.

**Lanières de dinde 350 g 5,75\$**

Sauté de dinde, riz pilaf, haricots verts, beurre à l'ail.

**Lasagne à la viande 400 g 5,75\$**

Une lasagne à la viande tel qu'on la connaît nappée de fromage mozzarella.

**Lasagne familiale 10,50\$**

Une lasagne à la viande tel qu'on la connaît nappée de fromage mozzarella.

**Lasagne jardinière 400 g 5,75\$**

Lasagne, sauce tomate, fromage mozzarella et légumes.

**Longe de porc au pesto 350 g 5,75\$**

Longe de porc, sauce demi-glace, riz et légumes de saison.

**SOUPES****Crème de carotte à l'orange \* 3,50\$****355 g****Réduit en sel****Soupe aux pois 355 g 3,50\$****Soupe chou et à l'orge \* 355 g 3,50\$****Réduit en sel****Soupe du jour 355 g 3,50\$****Soupe minestrone\* 355 g 3,50\$****Réduit en sel****Soupe poulet et nouilles 355 g 3,50\$**