



REPAS FAITS MAISON LIVRÉS PAR LE CARREFOUR MONTROSE !

*Selon certaines conditions

AVIS

*Si vous demeurez en dehors de notre
secteur de livraison, il est possible de
passer chercher votre commande au
local du Carrefour Montrose.*

*Veuillez nous contacter pour plus
d'informations!*

****LES MENUS PEUVENT VARIER
ET LES PRIX SONT SUJET À CHANGE-
MENT 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.

NOUVEAU

Pour la cueillette, apportez vos sacs. Les sacs disponibles à Montrose coûtent 2,00\$.

- ♦ 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

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

Horaire et secteur de livraison :

Mardi et jeudi
10h00-12h00
H1T, H1W, H1X, H1Y

Pour commander en ligne:

<https://carrefourmontrose.org/bon-de-commande-popote/>

Ce service vous est offert
en partenariat avec:



Repas traditonnels	
Bœuf aux carottes 400 g	
* Réduit en sel / Sans Gluten	5.75\$
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.	
Bœuf Bourguignon 450 g	6.50\$
Cubes de bœuf, pâtes fusilli et légumes dans une sauce au vin rouge.	
Pâté chinois familial	
* Réduit en sel / Sans Gluten	11.5\$
Pomme de terre, bœuf haché, maïs, lait, beurre, oignon, sel, poivre, poudre d’ail, eau, sucre, paprika	
Cigare au chou 425 g	
* Sans Gluten	6.00\$
Cigare au chou maison accompagné de purée de pommes de terre et légumes de saison.	
Hamburger Steak 400 g	
* Réduit en sel / Sans Gluten	5.75\$
Galette de bœuf, sauce brune et oignons frits, servie avec purée de pommes de terre et légumes de saison.	
Jambon à l’ananas	6.00\$
Jambon en tranches accompagné de sauce à l’ananas, purée de pommes de terre et carottes.	
Lanières de Dinde à Provençale	6.00\$
Sauté de dinde, Riz Pilaf, Haricot verts, Beurre à l’ail.	
Pain de viande sauce tomate 450 g	
* Réduit en sel	6.00\$
Délicieux pain de viande traditionnel accompagné de légumes de saison et purée de pommes de terre.	
Pâté chinois 500 g	
* Réduit en sel / Sans Gluten	6.00\$
Pomme de terre, bœuf haché, maïs, lait, beurre, oignon, sel, poivre, poudre d’ail, eau, sucre, paprika	
Ragoût de boulettes et pattes de porc	
* Réduit en sel	6.25\$
Porc, bœuf et veau accompagnés d’une sauce de bouillon de porc et de purée de pomme de terre.	

Riz frit au poulet 375 g	
* Sans produits laitiers	5.75\$
Riz, poulet, fond blanc maison accompagnés de légumes.	
Saucisses porc et bœuf 350 g	6.00\$
Saucisses porc et bœuf avec sauce à l’oignon accompagnées de pommes de terre et de pois verts.	
Spaghetti sauce à la viande 350 g	
* Réduit en sel / Sans produits laitiers	5.75\$
Un fabuleux mélange de viande, de légumes et d’épices qui vous rappellera le spaghetti de votre enfance.	
Repas gourmands	
Assiette de tourtière	5.75\$
2 mini tourtières accompagnées de purée de pommes de terre, légumes d’accompagnement et sauce Éclatée de canne berGES.	
Boulettes de porc à la chinoise	6.25\$
Boulettes de porc avec sauce teriyaki, ail et gingembre servies avec riz pilaf et haricots verts.	
Boulette de poulet à l’indienne	6.25\$
Lasagne à la viande familiale	
* Réduit en sel	11.5\$
Fusillis au poulet à l’orientale	
* Réduit en sel / Sans produits laitiers	5.75\$
Une recette exquise et santé débordante de légumes et faible en sodium. Un plat de poulet et de pâtes rehaussé de sauce soja.	
Macaroni chinois	6.00\$
Lasagne à la viande	6.00\$
Une lasagne à la viande tel qu’on la connaît nappée de fromage mozzarella.	
Pâté au poulet	5.75\$
Macaroni à la viande 375 g	
* Réduit en sel / Sans produits laitiers	5.75\$
Bœuf haché, pâtes de blé, tomate, oignon, céleri, courgette, huile végétale, sel, ail, basilic	

Macaroni à la viande 900 g	
* Réduit en sel / Sans produits laitiers	11.5\$
Bœuf haché, pâtes de blé, tomate, oignon, céleri, courgette, huile végétale, sel, ail, basilic	
Macaroni chinois	5.50\$
Lanière de dinde à la provençale	6.00\$
Tomate, poulet, pâte de blé, champignon, olive noire, eau, vin blanc, farine de riz, ail, huile végétale, pâte de tomates, épices.	
Sauce spaghetti à la viande maison	
Contenant 1/2 litre	5.75\$
Contenant 1 litre	10.5\$
Sauté de filet de porc teriyaki 375 g	
* Sans Gluten / Sans produits laitiers	5.75\$
Un parfait mélange de porc, de légumes et de sauce teriyaki, servi sur un lit de riz basmati.	
Tortellinis sauce rosée	6.00\$
Sauce tomate, crème 35%, amidon de maïs, fromage mozzarella.	
Repas végétariens	
Croquette de poisson	5.75\$
Feuilleté au saumon	6.50\$
Lasagne jardinière	6.00\$
Lasagne végétarienne remplie de légumes.	
Macaroni au fromage 450 g	5.25\$
Macaroni de blé, lait, fromage cheddar doux et fort, beurre, farine, fécule de maïs, sel, poivre, muscade, ciboulette.	
Filets de poisson en sauce 420 g	6.00\$
Filet de Goberge, riz Pilaf, Haricots verts, Beurre à l’ail.	

Soupes et potages	
Crème de carottes à l’orange 15 oz	
* Réduit en sel	3.75\$
Potage onctueux de carottes, de crème 15% et légèrement rehaussé d’orange et d’épices.	
Soupe poulet et nouilles	
* Réduit en sel / sans produits laitiers	3.75\$
Fond blanc maison, carotte, navet, panais, lait de coco, oignon, lime, ail, sel, poivre, épices.	
Soupe aux pois	
* Sans gluten / sans produits laitiers	3.75\$
Pois jaune cassé, eau, jambon, carotte, oignon, sarriette, origan, laurier, sel, poivre	
Soupe chou et orge / 12 oz	
* Réduit en sel / sans produits laitiers	3.75\$
Délicieuse soupe de chou, d’oignons, de carottes et d’orge agrémentée de diverses épices.	
Soupe minestrone	
* Réduit en sel / sans produits laitiers	3.75\$
Desserts	
Délices au fromage et pêches	3.75\$
Gâteau aux carottes	3.75\$
Pouding chômeur	3.75\$
Portion familiale	
Carré aux dattes	5.25\$
Gâteau Reine Elizabeth	6.75\$
Tarte aux pommes	6.25\$
Tarte au sucre à la crème	5.75\$
Tarte légère imperfection	4.50\$