

Soupes

Crème de carotte à l'orange 3,75\$
Bouillon de poulet, carotte, oignon, farine de riz, crème 35%, concentré d'orange, huile, cumin, sel et poivre. 355 g

Soupe chou et à l'orge 3,75\$
Fond brun maison, chou, oignon, carotte, orge, tomates, ail, épices. 355 g

Soupe aux pois 3,75\$
Pois jaune cassés, eau, jambon, carotte, oignon, épices, sel, poivre. 355 g

Soupe minestrone 3,75\$
Fond blanc maison, pâte de blé, tomates, carotte, céleri, fève verte, haricot rouge, pois vert, oignon, poivron, ail, épices. 355 g

Soupe poulet et nouilles 3,75\$
Fond blanc maison, poulet, nouilles aux oeufs, carotte, céleri, oignon, ail, épices, sel et poivre. 355 g

Desserts

Carrés aux dates 5,25\$

Tarte au sucre à la crème 5,75\$

Tarte aux pommes 6,25\$

Tarte légères imperfection 6 pouces 3,25\$

Tarte légères imperfection 9 pouces 4,50\$

POUR COMMANDER

438-522-5350

514-521-7757, poste 234

<https://carrefourmontrose.org>

Critères d'admissibilité

- Être âgé(e) de 60 ans et plus.
- Résider à Rosemont (pour la livraison).

Fonctionnement

- Livraison ou ramassage: mardi et jeudi, de 10h00 à 12h00.
- Frais de 5,00\$ par livraison
- Secteur de livraison: H1T, H1X, H1Y, H1W

Mode de paiement

Payable sur livraison

- En **argent comptant**
- Par **chèque** à l'ordre de Carrefour Communautaire Montrose
- Par **virement interac** à:

direction@carrefourmontrose.org

Question : repas

Réponse: **popote**

Nos bénévoles



Jean-François Primeau
Chauffeur bénévole
Depuis 2018



Diane Fortin
Baladeuse
Depuis 2021



Carrefour
Montrose

SERVICE DE REPAS CONGELÉS 60 ANS +



438-522-5350

514-521-7757, poste 234

<https://carrefourmontrose.org>

Produits par le CCBM

Assiette de tourtière 6,25\$

2 mini tourtières accompagnées de purée de pommes de terre, légumes d'accompagnement et sauce éclatée de canneberges. 450 g

Bœuf aux carottes** 6,25\$

Sans produits de blé
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. 400 g

Feuilleté au thon/saumon 6,50\$

Saumon/Thon, pomme de terre, épices. Pâte feuilleté, purée de carottes, légumes. 515g

Fusillis au poulet à l'orientale 6,00\$

Une recette exquise et santé débordante de légumes et faible en sodium. Un plat de poulet et de pâtes rehaussé de sauce soja. 375g

Frittata aux légumes 5,75\$

Omelette aux légumes

Hamburger Steak** 6,25\$

Sans produit de blé
Galette de bœuf, sauce brune et oignons frits, servie avec purée de pommes de terre et légumes de saison. 400g

Macaroni à la viande 6,00\$

Bœuf haché, pâtes de blé, tomate, oignon, céleri, courgette, huile végétale, sel, ail, basilic. 375g

Macaroni chinois 6,00\$

Bœuf, protéine de soya, pâtes de blé, oignon, céleri, poivron, huile végétale, sauce soya, cassonade. 375g

Macaroni au fromage 5,50\$

Macaroni de blé, lait, fromage cheddar doux et fort, beurre, farine, fécule de maïs, sel, poivre, muscade, ciboulette. 450g

Macaroni fromage/jambon 6,25\$

Macaroni de blé, lait, fromage cheddar doux et fort, jambon, farine, sel, poivre, épices assorties. 400g

Parmentier au porc effiloché 6,25\$

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. 480 g

Pâté au poulet 6,25\$

Pâte feuilletée, poulet, légumes, huile de canola de palme, sauce fond blanc. 500 g

Pâté chinois ** 6,25\$

Sans produit de blé
Pomme de terre, bœuf haché, maïs, lait, beurre, oignon, sel, poivre, poudre d'ail, eau, sucre, paprika. 500g

Pâté chinois ** 12,00\$

Sans produit de blé
Pomme de terre, bœuf haché, maïs, lait, beurre, oignon, sel, poivre, poudre d'ail, eau, sucre, paprika. 1 kg

Poulet Cacciatore 5,75\$

Riz espagnol au poulet 6,00\$

Riz, poulet, fond blanc maison accompagnés de légumes. 400g

Sauce spaghetti à la viande 6,25\$

Sauce tomates, bœuf et porc haché, protéine de soya, oignon, céleri, carotte, ail, cassonade, épices. 425 g

Sauce spaghetti à la viande 11,50\$

Sauce tomates, bœuf et porc haché, protéine de soya, oignon, céleri, carotte, ail, cassonade, épices. 1 Litre

Sauté de porc teriyaki ** 6,00\$

Sans produits de blé
Porc, sauce teriyaki, riz, légumes assortis, épices. 400 g

Spaghetti sauce à la viande 6,00\$

Pâte de blé, tomate, bœuf et porc haché, protéine de soya, oignon, céleri, carotte, ail, épices. 400 g

Fournisseurs accrédités

Boulette de porc à la chinoise 6,50\$

Boulettes de porc, sauce teriyaki, ail et gingembre servies avec riz pilaf et haricots verts. 400 g

Cigare au chou 6,25\$

Cigare au chou maison, accompagné de purée de pommes de terre et légumes de saison. 425 g

Filet de poisson en sauce 6,25\$

Filet de goberge, riz pilaf, haricots verts, beurre à l'ail. 350 g

Jambon à l'ananas 6,25\$

Jambon en tranches accompagné de sauce à l'ananas, purée de pommes de terre et carottes. 400 g

Lanières de dinde 6,25\$

Sauté de dinde, riz pilaf, haricots verts, beurre à l'ail. 350 g

Lasagne à la viande 6,25\$

Une lasagne à la viande tel qu'on la connaît nappée de fromage mozzarella. 400 g

Lasagne familiale 12,00\$

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

Lasagne jardinière 6,25\$

Lasagne, sauce tomate, fromage mozzarella et légumes. 400 g

Pain de viande 6,25\$

Délicieux pain de viande traditionnel accompagné de légumes de saison et purée de pommes de terre. 450g

Pilon de poulet et sauce BBQ 6,25\$

Pilon de poulet, sauce BBQ, pomme de terre, macédoine (pois, carottes en dés, haricots verts coupés, maïs en grains). 420 g

Poulet Général Tao 6,25\$

Poulet dans une sauce soya et bouillon de poulet, accompagné de riz. 400g

Ragoût de boulettes/pattes de porc 6,50\$

Porc, bœuf et veau accompagnées d'une sauce de bouillon de porc et de purée de pomme de terre. 480 g

Riz frit au poulet 6,25\$

Riz, poulet, fond blanc maison accompagnés de légumes. 400g

Saucisses porc et bœuf 6,25\$

Saucisses porc et bœuf avec sauce à l'oignon accompagnées de pommes de terre et de pois verts. 425 g

Tortellini fromage/sauce rosée 6,25\$

Semoule de blé dur, fromage ricotta, parmesan et romano, chapelure de blé grillée, fromage mozzarella, sauce tomate. 415 g