

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y AURA PAS DE LIVRAISON LE 25 mars et le 1er avril

La prise de commande du 8 avril se fera le 18 mars prochain.

MENU POUR LA LIVRAISON DU SERVICE DE POPOTE

Appelez pour commander lundi, mardi ou le mercredi pour la commande de la semaine suivante au 819 539-8844 poste 3

Commande par courriel à maintiendomicile@cabtraitdunion.com La livraison s'effectue tous les mercredis matins. Achat minimum de 20,00 \$ par commande.

En partenariat avec



Mercredi 25 février

Mercredi 4 mars

Mercredi 11 mars

Mercredi 18 mars

Semaine 1

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Casserole de saumon	7,00 \$		
Boulettes orientales	7,00 \$		
Poulet à l'érable	7,00 \$		
Bœuf étagé aux légumes	7,00 \$		
Rôti lard patates jaunes/carottes	7,00 \$		
Pâte tomates/saucisse italienne	7,00 \$		
Repas froids	Prix	Qté	Coût
Boîte à lunch, œufs	5,50 \$		
Boîte à lunch, poulet	5,50 \$		
Boîte à lunch, jambon	5,50 \$		
Boîte à lunch pain russe	5,50 \$		
Pizza aux légumes, 6po	4,50 \$		
Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$		
Sous-marin dinde, 9po	5,25 \$		
Salade d'orzo (feta concombre aneth) 8oz	3,50 \$		
Articles congelés*	Prix	Qté	Coût
Soupe légumineuses et curcuma	2,00 \$		
Soupe surprise	2,00 \$		
Pâté à la viande, 4 po	3,75 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Dessert surprise	2,50 \$		
Biscuits amande et chocolat	2,50 \$		
Carré aux dattes	2,50 \$		
Grand total			

Semaine 3

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Filet de sole	7,00 \$		
Riz champignons au poulet	7,00 \$		
Escalope veau panée / pâte	7,00 \$		
Lasagne aux légumes	7,00 \$		
Bœuf à l'oignon	7,00 \$		
Casserole pilons poulet légumes	7,00 \$		
Repas froids	Prix	Qté	Coût
Boîte à lunch, œufs	5,50 \$		
Boîte à lunch, poulet	5,50 \$		
Boîte à lunch, jambon	5,50 \$		
Boîte à lunch pain russe	5,50 \$		
Pizza poulet BBQ, 6po	4,50 \$		
Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$		
Sous-marin dinde, 9po	5,25 \$		
Salade de chou, 8oz	3,50 \$		
Articles congelés*	Prix	Qté	Coût
Crème de poireau CAB	2,00 \$		
Chaudrée de poulet	2,00 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Muffins canneberges-avoine	2,50 \$		
Gâteau aux carottes	2,50 \$		
Grand total			

Semaine 4

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Brochette de crevettes	7,00 \$		
Pâté chinois	7,00 \$		
Poulet aux arachides	7,00 \$		
Bœuf au chou	7,00 \$		
Côtelette sauce champignons	7,00 \$		
Salade césar au poulet	7,00 \$		
Repas froids	Prix	Qté	Coût
Boîte à lunch, œufs	5,50 \$		
Boîte à lunch, poulet	5,50 \$		
Boîte à lunch, jambon	5,50 \$		
Boîte à lunch pain russe	5,50 \$		
Pizza aux légumes, 6po	4,50 \$		
Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$		
Sous-marin jambon, 9po	5,25 \$		
Salade de macaroni, 8oz	3,50 \$		
Articles congelés*	Prix	Qté	Coût
Sauce spaghetti 500ml	6,00 \$		
Potage de brocolis	2,00 \$		
Soupe Bangkok	2,00 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Dessert surprise	2,50 \$		
Galette à la mélasse	2,50 \$		
Biscuit choco-rico	2,50 \$		
Grand total			

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Saumon à l'érable	7,00 \$		
Saucisse sauce brune	7,00 \$		
Lasagne à la viande	7,00 \$		
Mijoté au poulet	7,00 \$		
Steak haché	7,00 \$		
Salade verte légumes jambon	7,00 \$		
Repas froids	Prix	Qté	Coût
Boîte à lunch, œufs	5,50 \$		
Boîte à lunch, poulet	5,50 \$		
Boîte à lunch, jambon	5,50 \$		
Boîte à lunch pain russe	5,50 \$		
Pizza poulet BBQ, 6po	4,50 \$		
Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$		
Sous-marin pizza, 9po	5,25 \$		
Salade de chou, 8oz	3,50 \$		
Articles congelés*	Prix	Qté	Coût
Crème carottes et poires	2,00 \$		
Soupe surprise	2,00 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Biscuits chocolat et framboises	2,50 \$		
Tartelette pommes/canneberges	2,50 \$		
Grand total			

Nom client : _____

Contact : _____

tél.: _____

Nom client : _____

Contact : _____

tél.: _____

Nom client : _____

Contact : _____

tél.: _____

Nom client : _____

Contact : _____

tél.: _____

* Achat maximun de 5 items par article.

L'emballage de muffins, galettes ou biscuits contient 4 unités.

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y AURA PAS DE LIVRAISON LE 25 mars et le 1er avril
La prise de commande du 8 avril se fera le 18 mars prochain.



MENU - SERVICE DE POPOTE



Appelez pour commander lundi, mardi ou le mercredi pour la commande de la semaine suivante au 819 539-8844 poste 3

Commande par courriel à maintiendomicile@cabtraitdunion.com La livraison s'effectue tous les mercredis matins. Achat minimum de 20,00 \$ par commande.

Semaine 5	<div>Mercredi 25 mars</div> <div>Grève de services</div> <div>Du 23 au 2 avril 2026, le Centre d'action bénévole Trait d'Union sera en grève dans le cadre du mouvement Le communautaire à boutte. Nous faisons partie d'un vaste mouvement qui s'élève pour dire : ça suffit! Nous interrompons momentanément nos services non pas par choix, mais par nécessité. Parce que le sous-financement chronique met en péril nos services, nos emplois et la capacité d'agir de tout le milieu communautaire. C'est une lutte importante pour la survie des groupes communautaires dans tout le Québec.</div> <div>Pour information: www.aboutte.info</div>	<div>Mercredi 1er avril</div> <div>Grève de services</div> <div>Du 23 au 2 avril 2026, le Centre d'action bénévole Trait d'Union sera en grève dans le cadre du mouvement Le communautaire à boutte. Nous faisons partie d'un vaste mouvement qui s'élève pour dire : ça suffit! Nous interrompons momentanément nos services non pas par choix, mais par nécessité. Parce que le sous-financement chronique met en péril nos services, nos emplois et la capacité d'agir de tout le milieu communautaire. C'est une lutte importante pour la survie des groupes communautaires dans tout le Québec.</div> <div>Pour information: www.aboutte.info</div>	<div>Mercredi 8 avril</div> <table><thead><tr><th>Repas principaux</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr></thead><tbody><tr><td>Croquette saumon sc oeufs</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pâté chinois</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Escalope veau panée / pâte</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Macaroni à la viande</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Cotelette sauce champignons</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ragoût de boulettes</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><th>Repas froids</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr><tr><td>Boîte à lunch, œufs</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boîte à lunch, poulet</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boîte à lunch, jambon</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boîte à lunch pain russe</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pizza aux légumes, 6po</td><td>4,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pizza toute garnie, 6po</td><td>4,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sous-marin dinde, 9po</td><td>5,25 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Salade d'orzo (feta concombre aneth) 8oz</td><td>3,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><th>Articles congelés*</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr><tr><td>Soupe poulet et riz</td><td>2,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Potage de tomate et poivron grillés</td><td>2,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><th>Desserts congelés*</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr><tr><td>Dessert surprise</td><td>2,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Tartelette pommes/canneberges</td><td>2,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Biscuits santé</td><td>2,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">Grand total</td><td></td><td></td></tr></tbody></table> <div>Nom client : _____ Contact : _____ # tél.: _____</div>	Repas principaux	Prix	Qté	Coût	Croquette saumon sc oeufs	7,00 \$			Pâté chinois	7,00 \$			Escalope veau panée / pâte	7,00 \$			Macaroni à la viande	7,00 \$			Cotelette sauce champignons	7,00 \$			Ragoût de boulettes	7,00 \$			Repas froids	Prix	Qté	Coût	Boîte à lunch, œufs	5,50 \$			Boîte à lunch, poulet	5,50 \$			Boîte à lunch, jambon	5,50 \$			Boîte à lunch pain russe	5,50 \$			Pizza aux légumes, 6po	4,50 \$			Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$			Sous-marin dinde, 9po	5,25 \$			Salade d'orzo (feta concombre aneth) 8oz	3,50 \$			Articles congelés*	Prix	Qté	Coût	Soupe poulet et riz	2,00 \$			Potage de tomate et poivron grillés	2,00 \$			Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût	Dessert surprise	2,50 \$			Tartelette pommes/canneberges	2,50 \$			Biscuits santé	2,50 \$			Grand total				<div>Mercredi 15 avril</div> <table><thead><tr><th>Repas principaux</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr></thead><tbody><tr><td>Filet de sole</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Rôti lard patates jaunes/carottes</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lasagne aux légumes</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boulettes orientales</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Émincé poulet champignon/pâte</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Salade verte légumes jambon</td><td>7,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><th>Repas froids</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr><tr><td>Boîte à lunch, œufs</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boîte à lunch, poulet</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boîte à lunch, jambon</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Boîte à lunch pain russe</td><td>5,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pizza poulet BBQ, 6po</td><td>4,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pizza toute garnie, 6po</td><td>4,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sous-marin pizza, 9po</td><td>5,25 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Salade de chou, 8oz</td><td>3,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><th>Articles congelés*</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr><tr><td>Sauce spaghetti 500ml</td><td>6,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Crème de poireau</td><td>2,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Soupe aux pois</td><td>2,00 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><th>Desserts congelés*</th><th>Prix</th><th>Qté</th><th>Coût</th></tr><tr><td>Tartelette poire sucre à crème</td><td>2,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Barre chocolat et avoine</td><td>2,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Muffins framboises-avoine</td><td>2,50 \$</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2">Grand total</td><td></td><td></td></tr></tbody></table> <div>Nom client : _____ Contact : _____ # tél.: _____</div>	Repas principaux	Prix	Qté	Coût	Filet de sole	7,00 \$			Rôti lard patates jaunes/carottes	7,00 \$			Lasagne aux légumes	7,00 \$			Boulettes orientales	7,00 \$			Émincé poulet champignon/pâte	7,00 \$			Salade verte légumes jambon	7,00 \$			Repas froids	Prix	Qté	Coût	Boîte à lunch, œufs	5,50 \$			Boîte à lunch, poulet	5,50 \$			Boîte à lunch, jambon	5,50 \$			Boîte à lunch pain russe	5,50 \$			Pizza poulet BBQ, 6po	4,50 \$			Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$			Sous-marin pizza, 9po	5,25 \$			Salade de chou, 8oz	3,50 \$			Articles congelés*	Prix	Qté	Coût	Sauce spaghetti 500ml	6,00 \$			Crème de poireau	2,00 \$			Soupe aux pois	2,00 \$			Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût	Tartelette poire sucre à crème	2,50 \$			Barre chocolat et avoine	2,50 \$			Muffins framboises-avoine	2,50 \$			Grand total			
	Repas principaux	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																				
	Croquette saumon sc oeufs	7,00 \$																																																																																																																																																																																																						
	Pâté chinois	7,00 \$																																																																																																																																																																																																						
	Escalope veau panée / pâte	7,00 \$																																																																																																																																																																																																						
Macaroni à la viande	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Cotelette sauce champignons	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Ragoût de boulettes	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Repas froids	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Boîte à lunch, œufs	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Boîte à lunch, poulet	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Boîte à lunch, jambon	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Boîte à lunch pain russe	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Pizza aux légumes, 6po	4,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Sous-marin dinde, 9po	5,25 \$																																																																																																																																																																																																							
Salade d'orzo (feta concombre aneth) 8oz	3,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Articles congelés*	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Soupe poulet et riz	2,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Potage de tomate et poivron grillés	2,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Dessert surprise	2,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Tartelette pommes/canneberges	2,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Biscuits santé	2,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Grand total																																																																																																																																																																																																								
Repas principaux	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Filet de sole	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Rôti lard patates jaunes/carottes	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Lasagne aux légumes	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Boulettes orientales	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Émincé poulet champignon/pâte	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Salade verte légumes jambon	7,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Repas froids	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Boîte à lunch, œufs	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Boîte à lunch, poulet	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Boîte à lunch, jambon	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Boîte à lunch pain russe	5,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Pizza poulet BBQ, 6po	4,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Pizza toute garnie, 6po	4,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Sous-marin pizza, 9po	5,25 \$																																																																																																																																																																																																							
Salade de chou, 8oz	3,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Articles congelés*	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Sauce spaghetti 500ml	6,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Crème de poireau	2,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Soupe aux pois	2,00 \$																																																																																																																																																																																																							
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût																																																																																																																																																																																																					
Tartelette poire sucre à crème	2,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Barre chocolat et avoine	2,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Muffins framboises-avoine	2,50 \$																																																																																																																																																																																																							
Grand total																																																																																																																																																																																																								
	<div>Ensemble, soyons solidaires au milieu communautaire!</div>	<div>Ensemble, soyons solidaires au milieu communautaire!</div>																																																																																																																																																																																																						

* Achat maximun de 5 items par article.

L'emballage de muffins, galettes ou biscuits contient 4 unités.