

PRENDRE NOTE QU'IL N'Y AURA PAS DE LIVRAISON LE 22 OCTOBRE

La prise de commande du 29 octobre se fera le 14 octobre 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 22 octobre

Grève sociale

Du 20 au 24 octobre 2025, 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. Nos revendications sont claires :

- Un réinvestissement massif et récurrent dans le financement à la mission des groupes communautaires.
- Un financement qui suit la réalité : rattraper le retard accumulé et garantir une indexation annuelle pour assurer la pérennité des services.
- La reconnaissance pleine et entière de notre rôle essentiel, au même titre que les services publics.
- La protection de notre autonomie, en mettant fin au financement précaire par projet.

Pour information: www.aboutte.info

Ensemble, soyons solidaires au milieu communautaire!

Mercredi 29 octobre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Filet de sole	7,00 \$		
Riz champignons au poulet	7,00 \$		
Poké bowl steak	7,00 \$		
Lasagne aux légumes	7,00 \$		
Bœuf à l'oignon	7,00 \$		
Casserole chinoise	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
Sauce spaghetti 500ml	6,00 \$		
Soupe légumineuses et curcuma	2,00 \$		
Soupe tomates et orge	2,00 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Muffins canneberges-avoine	2,50 \$		
Gâteau Reine-Élisabeth	2,50 \$		
Grand total			

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

Mercredi 5 novembre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Brochette de crevettes	7,00 \$		
Bœuf étagé aux légumes	7,00 \$		
Mijoté au poulet	7,00 \$		
Cigare 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
Crème de navet à l'érable	2,00 \$		
Soupe Bangkok	2,00 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Dessert surprise	2,50 \$		
Gâteau aux carottes	2,50 \$		
Muffins dattes et orange	2,50 \$		
Grand total			

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

Mercredi 12 novembre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Saumon à l'érable	7,00 \$		
Pain de viande	7,00 \$		
Lasagne à la viande	7,00 \$		
Poulet aux arachides	7,00 \$		
Pâté chinois	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 \$		
Soupe surprise	2,00 \$		
Potage courge et pommes	2,00 \$		
Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Carré aux dattes	2,50 \$		
Tartelette aux bleuets	2,50 \$		
Grand total			

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

* Achat maximun de 5 items par article.

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

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.

Mercredi 19 novembre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Pâté au saumon	7,00 \$		
Fricassée de bœuf	7,00 \$		
Macaroni chinois	7,00 \$		
Steak haché	7,00 \$		
Riz champignons au poulet	7,00 \$		
Poitrine poulet 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 jambon, 9po	5,25 \$		
Salade grecque, 8oz	3,50 \$		

Articles congelés*	Prix	Qté	Coût
Soupe minestrone	2,00 \$		
Soupe aux légumes	2,00 \$		
Pâté au poulet, 4 po	3,75 \$		

Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Dessert surprise	2,50 \$		
Biscuits framboises/chocolat	2,50 \$		
Muffins aux carottes	2,50 \$		

Grand total

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

Mercredi 26 novembre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Fish'n chips	7,00 \$		
Chop suey au bœuf	7,00 \$		
Lasagne à la viande	7,00 \$		
Bœuf à l'oignon	7,00 \$		
Poulet à l'érable	7,00 \$		
Salade brocolis-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 couscous, 8oz	3,50 \$		

Articles congelés*	Prix	Qté	Coût
Sauce spaghetti 500ml	6,00 \$		
Soupe surprise	2,00 \$		
Chaudrée de poulet	2,00 \$		

Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Carré aux dattes	2,50 \$		
Galettes à la mélasse	2,50 \$		

Grand total

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

Mercredi 3 décembre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Croquette saumon sc oeufs	7,00 \$		
Boulettes orientales	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 brocolis	2,00 \$		
Pâté à la viande, 4 po	3,75 \$		

Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Dessert surprise	2,50 \$		
Muffins pommes érable	2,50 \$		
Biscuits santé	2,50 \$		

Grand total

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

Mercredi 10 décembre

Repas principaux	Prix	Qté	Coût
Filet de sole	7,00 \$		
Pain de viande	7,00 \$		
Lasagne aux légumes	7,00 \$		
Pâté chinois	7,00 \$		
Émincé poulet champignon/pâte	7,00 \$		
Poulet général Tao	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 champignons	2,00 \$		
Soupe aux pois	2,00 \$		

Desserts congelés*	Prix	Qté	Coût
Tartelette poire sucre à crème	2,50 \$		
Gâteau aux carottes	2,50 \$		

Grand total

Nom client : _____
Contact : _____
tél.: _____

* Achat maximum de 5 items par article.

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