

Comment faire la provision de vos repas congelés :

1- Devenez membre en payant l'adhésion de 15\$ (à payer une fois l'an)

2- Commandez AVANT Le MARDI 16h30 au numéro sur le menu et laissez votre commande (minimum 8 plats) sur la messagerie vocale en nommant le numéro du plat et la quantité désirée.

3- Mentionner votre nom, votre Numéro de téléphone et votre adresse pour la livraison du JEUDI.

4- Notre responsable vous rappelle les jours suivants pour confirmer votre commande ainsi que le montant.

5- Recevez votre commande en main propre, le jeudi suivant et payez sur réception en argent comptant ou par chèque à l'ordre du CAB Montcalm.

- Si vous payez en argent comptant, SVP avoir le montant exact.
- La livraison se fait entre 8h30 et 16h
- SVP ne pas donner de pourboire

**CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE MONTCALM**
27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit
450 839-3118 poste 0
Sans frais 1 888 839-3440 poste 0

Secteur desservi

Saint-Alexis	Saint-Liguori
Saint-Calixte	Saint-Lin-Laurentides
Saint-Esprit	Sainte-Marie-Salomé
Saint-Jacques	Saint-Roch-de-L'Achigan
Sainte-Julienne	Saint-Roch-Ouest

Clientèle desservie pour la livraison gratuite à domicile

La clientèle visée par ce service est celle du soutien à domicile, c'est-à-dire :

- ✓ Les personnes atteintes de maladies chroniques
- ✓ Les personnes atteintes d'un handicap physique ou intellectuel
- ✓ Les personnes en convalescence
- ✓ Les familles supportant ces clientèles



***Les prix peuvent changer
sans préavis**

mise à jour : Janvier 2026



**Repas congelés faits maison,
disponibles dans votre région
Livrés à votre domicile
par des bénévoles**

**Selon certaines conditions*

Ce service vous est offert grâce au





Plats principaux

#1 Saucisses porc et boeuf 6,00\$

Saucisses porc et boeuf avec sauce à l'oignon accompagnées de pommes de terre et de légumes de saison. 425g.

#2 Sauté de porc teriyaki 5,75\$

Porc teriyaki servie avec riz basmati et légumes. 400g.

#3 Boeuf Bourgignon 6,50\$

Cubes de boeuf, pâtes fusilli et légumes dans une sauce au vin rouge. 350g.

#4 Boulettes de porc à la chinoise 6,25\$

Boulettes de porc avec sauce teriyaki, ail et gingembre servies avec riz pilaf et haricots verts. 350g.

#5 Jambon à l'ananas 6,00\$

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

#6 Filet de poisson en sauce 6,00\$

Filet de goberge en sauce accompagné de riz et de haricots verts. 350g.

#7 Lanière de dinde 6,00\$

Sauté de dinde accompagné de riz pilaf et légumes. 350g.

#8 Lasagne à la viande 6,00\$

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

#9 Lasagne végétarienne 6,00\$

Lasagne végétarienne remplie de légumes servie avec une sauce tomate nappée de fromage mozzarella. 400g.

#11 Cigare au chou 6,00\$

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

#50 Tortellini sauce rosée 6,00\$

Tortellini au fromages avec sauce rosée et fromage mozzarella. 415g.

Faible en sodium

#15 Macaroni à la viande 5,75\$

Bœuf, protéine de soya, pâte de blé, tomate, oignon, céleri, poivron, courgette, huile végétale et épices. 375g.

#16 Fusillis au poulet à l'orientale 5,75\$

Pâtes fusillis au poulet, poivrons, carottes, champignons, céleri, oignon et sauce à l'orientale. 375g.

#17 Hamburger steak 5,75\$

Galette de bœuf servie avec purée de pommes de terre, sauce à l'oignon et macédoine. 550g.

#19 Bœuf aux carottes 5,75\$

Un plat à l'ancienne vous proposant du bœuf haché et des légumes d'hiver le tout dans une sauce maison. 400g.

#20 Pain de viande 6,00\$

Délicieux pain de viande traditionnel accompagné de légumes de saison et purée de pommes de terre. 470g.

#21 Pâté chinois 6,00\$

Pâté chinois traditionnel de bœuf haché maigre, de maïs, d'oignons et d'épices. 500g.

#23 Spaghetti sauce à la viande 5,75\$

Un fabuleux mélange de viande, de légumes et d'épices 400g.

#24 Ragoût de boulettes 6,25\$

Porc, bœuf et veau, lait, œuf, chapelure, oignon en flocons, sel, moutarde en poudre, poivre et muscade. 500g.



Crème et soupe

#31 Crème de carottes 3,75\$

Potage onctueux de carottes, de crème 15% et légèrement rehaussé d'orange et de cumin. 355g.

#32 Soupe chou et orge 3,75\$

Délicieuse soupe de chou, d'oignons, de carottes et d'orge agrémentée de diverses épices. 325g.

#33 Soupe Minestrone 3,75\$

Délicieuse soupe de pâte de blé, tomates, carotte, céleri, fève verte, haricot rouge, pois vert, oignon, poivron, pois chiches, ail, cassonade et d'épices. 325g.



Desserts

#40 Gâteau aux carottes 3,75\$

#41 Délice fromage & pêche 3,75\$

#42 Pouding chômeur 3,75\$

#43 Carré aux dattes 5,25\$

#44 Tarte au sucre à la crème 5,75\$

#45 Tarte aux pommes 6,25\$



Repas Vedette



Pour plus d'information

sur le repas vedette

(repas spécial pour 1-2 mois)

merci de communiquer avec nous

Allergènes

Certains de nos repas peuvent contenir : Blé, Moutardes, Oeufs, Produits laitier, Sésame, Soya