

## 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 : juin 2025



## MENU

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



**450 839-3118 poste 0**  
Sans frais 1 888 839-3440 poste 0



## Plats principaux

### #1 Saucisses porc et bœuf 5,50\$

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

### #2 Sauté de porc teriyaki 5,50\$

Porc teriyaki servie avec riz basmati et légumes. 400g. (sans gluten)

### #3 Bœuf bourguignon 6,00\$

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

### #4 Boulettes de porc à la chinoise 6,00\$

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

### #5 Jambon à l'ananas 5,75\$

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

### #6 Filet de poisson en sauce 5,75\$

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

### #7 Lanière de dinde 5,75\$

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

### #8 Lasagne à la viande 5,75\$

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

### #9 Lasagne jardinière 5,75\$

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

### #11 Cigare au chou 5,75\$

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

### #50 Tortellini sauce rosée 5,25\$

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

#### Faible en sodium

### #15 Macaroni à la viande 5,50\$

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

### #16 Fusillis au poulet à l'orientale 5,50\$

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

### #17 Hamburger steak 5,50\$

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

### #19 Bœuf aux carottes 5,50\$

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

### #20 Pain de viande 5,75\$

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

### #21 Pâté chinois 5,75\$

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

### #23 Spaghetti sauce à la viande 5,50\$

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

### #24 Ragoût de boulettes 6,00\$

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 3,50\$

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

### #32 Soupe chou et orge 3,50\$

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

### #33 Soupe minestrone 3,50\$

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 (2 portions) 3,50\$

### #41 Délice fromage et pêche (2 portions) 3,50\$

### #42 Pouding chômeur (2 portions) 3,75\$

### #43 Carré aux dattes 5,25\$

### #44 Tarte au sucre à la crème 5,75\$

### #45 Tarte aux pommes 6,25\$

## Repas du mois

Pour plus d'information sur le plat, dessert ou soupe du mois communiquez avec nous.

## Allergènes

Peut contenir du blé, soya, œufs, moutarde, sésame et produit laitier.