

# Merci à nos commanditaires !

## OPTOPLUS

Clinique visuelle

Sherbrooke - East Angus - Rock Forest

819-564-2255

### Roxy

Métamorphose

COIFFURE À DOMICILE

Roxane Leclair

819 640-4412

## Copies de l'Est

819 562-4445

Coiffure  
à domicile

Johanne Berthelette

819 565-1050

cellulaire (873-662-5255)



## Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache

445 rue King Est 819 563-1212

Olivier Bertrand

sercovie

Travailleur de milieu auprès des aînés de Sherbrooke

Écoute | Information | Référence

Service gratuit et confidentiel

819 565-1066 poste 109

travaildemilieu@sercovie.org

Facebook : Travail de milieu Sercovie



JOSÉE RUEL  
Soins de pieds à domicile  
819-565-2993



## CALENDRIER 2026

ser  
covie

Bureau de la popote roulante :  
ouvert du lundi au vendredi de  
8h30 à 16h

300 rue du Conseil,  
Sherbrooke (Qc) J1G 1J4  
819-565-5522

Pour bénéficier du service de la popote roulante  
Être âgé de 65 ans et plus ou éprouver des  
problèmes de santé. Appelez-nous pour vérifier  
votre éligibilité.



## Plus qu'un centre communautaire, un milieu de vie !

POPOTE ROULANTE    CENTRE D'ACTIVITÉS    CAFÉTÉRIA    LOCATION DE SALLES



Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Inscriptions du Centre d’activités pour la session d’hiver :  
Dès le 9 décembre 2025, à 9h.  
Visitez notre site Internet [sercovie.org](http://sercovie.org) ou téléphonez au 819 565-1066 poste 201 pour plus d’informations ! Début de la session : 12 janvier.

Annulations

EN CAS D’URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d’annuler jusqu’à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n’avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE  | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  | SAMEDI                    |
|---|--|--|---|---|---|---------------------------|
| <div><div>OPTOPLUS</div><div>Clinique visuelle</div><div>Sherbrooke - East Angus - Rock Forest</div><div>819-564-2255</div></div> |  |  |   | <div>1</div> <div>FERMÉ</div> <div>JOUR DE L'AN</div> <div>BONNE ANNÉE !</div>  | <div>2</div> <div>FERMÉ</div> <div>LENDEMAIN DU</div> <div>JOUR DE L'AN</div>               | <div>3</div> <div></div>  |
| <div>4</div>  | <div>5</div> <div>BUREAU</div> <div>FERME À 14H</div> <div>pour</div> <div>planification</div> | <div>6</div> <div>Blanquette</div> <div>de boeuf</div>   | <div>7</div> <div>Suprême</div> <div>de poulet</div>                                      | <div>8</div> <div>Assiette</div> <div>chinoise</div> <div>(egg roll, riz frit,</div> <div>boulettes au</div> <div>poulet à</div> <div>l'ananas)</div> | <div>9</div> <div>Boulettes</div> <div>style</div> <div>« pain de</div> <div>viande »</div> | <div>10</div> <div></div> |
| <div>11</div>   | <div>12</div>  | <div>13</div> <div>Sauté</div> <div>thaïlandais</div>    | <div>14</div> <div>Pâté au</div> <div>saumon,</div> <div>sauce aux</div> <div>oeufs</div> | <div>15</div> <div>Boulettes,</div> <div>sauce aux</div> <div>pêches</div>  | <div>16</div> <div>Bouilli de</div> <div>boeuf aux</div> <div>légumes</div>                 | <div>17</div>             |
| <div>18</div> <div></div>   | <div>19</div>  | <div>20</div> <div>Boeuf</div> <div>marengo</div>        | <div>21</div> <div>Poulet</div> <div>teriyaki</div>                                       | <div>22</div> <div>Pâté du</div> <div>Lac-Saint-</div> <div>Jean</div>  | <div>23</div> <div>Lasagne,</div> <div>sauce à la</div> <div>viande</div>                   | <div>24</div>             |
| <div>25</div> <div></div>   | <div>26</div>  | <div>27</div> <div>Porc à la</div> <div>dijonnaise</div> | <div>28</div> <div>Hamburger</div> <div>steak,</div> <div>oignons frits</div>             | <div>29</div> <div>Filet</div> <div>d'aiglefin</div>  | <div>30</div> <div>Suprême</div> <div>de poulet</div>                                       | <div>31</div>             |



**Commandes**  
REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander  
au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.



**Annulations**  
EN CAS D’URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d’annuler jusqu’à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n’avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE   | LUNDI | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI                               |
|--|-------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| <div>.....</div> <div>Coiffure<br/>à domicile</div> <div>Johanne Berthelette<br/>819 565-1050</div> <div>cellulaire (873-662-5255)</div> |       | 3<br>Casserole<br>de<br>saucisses<br>et poulet | 4<br>Pain de<br>boeuf aux<br>légumes<br>gratiné        | 5<br>Pâté au<br>saumon,<br>sauce aux<br>oeufs      | 6<br>Boeuf<br>bourguignon   | 7                                    |
| 8  | 9     | 10<br>Macaroni,<br>sauce à la<br>viande        | 11<br>Tourtière<br>porc &<br>boeuf                     | 12<br>Boulettes<br>de dinde,<br>sauce au<br>beurre | 13<br>Côtelette<br>de porc  | 14<br>Bonne Saint-<br>Valentin !<br> |
| 15   | 16    | 17<br>Ragoût de<br>pattes et<br>boulettes      | 18<br>Pavé de<br>saumon<br><br>Mercredi des<br>cendres | 19<br>Pâté au<br>poulet                            | 20<br>Mijoté de<br>boeuf  | 21                                   |
| 22   | 23    | 24<br>Blanquette<br>de boeuf                   | 25<br>Boulettes<br>style<br>« pain de<br>viande »      | 26<br>Pâté au<br>saumon,<br>sauce aux<br>oeufs     | 27<br>Assiette<br>chinoise<br>(egg roll, riz frit,<br>boulettes au<br>poulet à<br>l’ananas) | 28                                   |
|  |       |  |  |  |   |                                      |

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

\*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

Commandes




REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Inscriptions du Centre d’activités pour la session du printemps:  
Dès le 31 mars 2026, à 9h.  
Visitez notre site Internet [sercovie.org](http://sercovie.org) ou téléphonez au 819 565-1066 poste 201 pour plus d’informations !

Annulations

EN CAS D’URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d’annuler jusqu’à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n’avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE   | LUNDI         | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI                                   | SAMEDI   |
|--|---------------|--|---|--|--|--|
| <div>Olivier Bertrand</div> <div>Travailleur de milieu auprès des aînés de Sherbrooke</div> <div>Écoute   Information   Référence</div> <div>Service gratuit et confidentiel</div> <div>819 565-1066 poste 109<br/>travaildemilieu@sercovie.org<br/>Facebook : Travail de milieu Sercovie</div> <div></div> |               | <div>3</div> <div>Sauté thaïlandais</div>                                  | <div>4</div> <div>Boulettes, sauce aux pêches</div> | <div>5</div> <div>Boeuf aux légumes campagnard</div> <div>*Date limite pour commander le repas Cabane à sucre</div>  | <div>6</div> <div>Suprême de poulet</div>  | <div>7</div> <div>Avancez l’heure dans la nuit du 7 au 8 mars</div> <div></div> |
| <div>8</div>   | <div>9</div>  | <div>10</div> <div>Boeuf marengo</div>                                     | <div>11</div> <div>Poulet teriyaki</div>            | <div>12</div> <div>Pâté du Lac-Saint-Jean</div>  | <div>13</div> <div>Lasagne de luxe</div>   | <div>14</div>  |
| <div>15</div>  | <div>16</div> | <div>17</div> <div>Filet d’aiglefin</div> <div>Bonne Saint-Patrick !</div> | <div>18</div> <div>Porc aigre-doux</div>            | <div>19</div> <div><div>Dîner cabane à sucre (jambon, saucisses, patates, crêpe, salade de chou, fèves au lard, etc.)</div><div>pas de 2e choix</div></div> | <div>20</div> <div>Poulet à la king</div>  | <div>21</div>  |
| <div>22</div>  | <div>23</div> | <div>24</div> <div>Boeuf bourguignon</div>                                 | <div>25</div> <div>Pâté chinois</div>               | <div>26</div> <div>Pâté au saumon, sauce aux oeufs</div>   | <div>27</div> <div>Côtelette de porc</div> | <div>28</div>  |
| <div>29</div>  | <div>30</div> | <div>31</div> <div>Poulet en sauce, style « hot chicken »</div>            | <div>1</div> <div>Tourtière porc &amp; boeuf</div>  | <div>2</div> <div>Boulettes de dinde, sauce au beurre</div>  | <div>3</div> <div>Pavé de saumon</div>     | <div>4</div>   |





2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

\*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

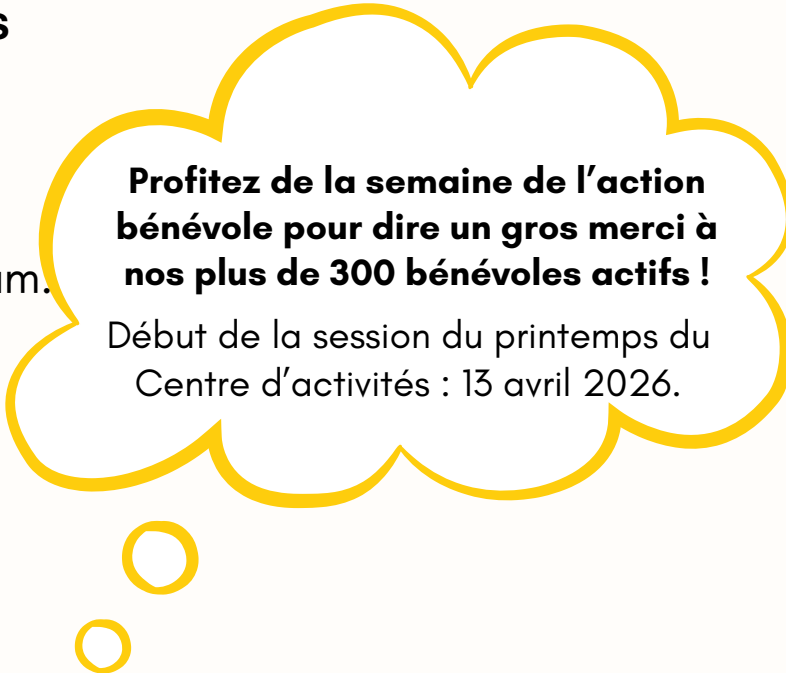
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.

Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.



Profitez de la semaine de l'action  
bénévole pour dire un gros merci à  
nos plus de 300 bénévoles actifs !

Début de la session du printemps du  
Centre d'activités : 13 avril 2026.

Annulations

EN CAS D'URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d'annuler jusqu'à 9h30 le matin même.

\*\*\*Si vous n'avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE  | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                                       | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI |
|---|---|--|--|--|---|--------|
|                              |   |  | 1<br>Tourtière<br>porc &<br>boeuf              | 2<br>Boulettes de<br>dinde, sauce<br>au beurre   | 3<br>Pavé de<br>saumon<br><br>Vendredi saint      | 4      |
| 5<br>Joyeuses<br>Pâques !<br> | 6<br>FERMÉ<br>LUNDI DE<br>PÂQUES<br> | 7<br>Macaroni,<br>sauce à la<br>viande<br>BUREAU FERME À<br>14H<br>pour<br>planification | 8<br>Ragoût de<br>pattes et<br>boulettes       | 9<br>Pâté au<br>poulet   | 10<br>Mijoté de<br>boeuf                          | 11     |
| 12  | 13  | 14<br>Blanquette<br>de boeuf   | 15<br>Suprême<br>de poulet                     | 16<br>Assiette<br>chinoise<br>(egg roll, riz frit,<br>boulettes au poulet à<br>l'ananas) | 17<br>Boulettes<br>style<br>« pain de<br>viande » | 18     |
| 19  | 20  | 21<br>Sauté<br>thaïlandais   | 22<br>Pâté au<br>saumon,<br>sauce aux<br>oeufs | 23<br>Boulettes,<br>sauce aux<br>pêches  | 24<br>Bouilli de<br>boeuf aux<br>légumes          | 25     |
| SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  |   |  |  |  |   |        |
| 26  | 27  | 28<br>Boeuf<br>marengo   | 29<br>Poulet<br>teriyaki                       | 30<br>Pâté du Lac-<br>Saint-Jean   | 1<br>Lasagne,<br>sauce à la<br>viande             | 2      |

Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Inscriptions du Centre d'activités pour la session d'été :  
dès le 25 mai 2026, à 9h.  
Visitez notre site Internet [sercovie.org](http://sercovie.org) ou téléphonez au 819 565-1066 poste 201 pour plus d'informations !

Annulations

EN CAS D'URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d'annuler jusqu'à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n'avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE   | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI                                       | JEUDI  | VENDREDI                                 | SAMEDI |
|--|--|---|--|--|--|--------|
|   | <b>Quelques statistiques en cette semaine des popotes roulantes:</b><br><b>151 400 repas livrés annuellement</b><br><b>Plus de 90 200 km parcourus pour rejoindre 1 700 clients</b><br><b>MERCI !!</b> |   |  |  | 1 ○<br><b>Lasagne, sauce à la viande</b> | 2      |
| 3  | 4  | 5<br><b>Porc, sauce aux champignons</b>       | 6<br><b>Filet d'aiglefin</b>                   | 7<br><b>Hamburger steak, oignons frits</b>       | 8<br><b>Suprême de poulet</b>            | 9 ●    |
| 10<br><b>Bonne fête des mères !</b><br> | 11   | 12<br><b>Casserole de saucisses et poulet</b> | 13<br><b>Pain de boeuf aux légumes gratiné</b> | 14<br><b>Pâté au saumon, sauce aux oeufs</b>     | 15<br><b>Boeuf bourguignon</b>           | 16 ●   |
| SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES   |  |   |  |  |  |        |
| 17   | 18<br><b>FERMÉ FÊTE DES PATRIOTES</b><br>   | 19<br><b>Macaroni, sauce à la viande</b>      | 20<br><b>Tourtière porc &amp; boeuf</b>        | 21<br><b>Boulettes de dinde, sauce au beurre</b> | 22<br><b>Côtelette de porc</b>           | 23 ●   |
| 24<br>31 ○   | 25   | 26<br><b>Pavé de saumon</b>                   | 27<br><b>Ragoût de pattes et boulettes</b>     | 28<br><b>Pâté au poulet</b>                      | 29<br><b>Mijoté de boeuf</b>             | 30     |

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

\*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

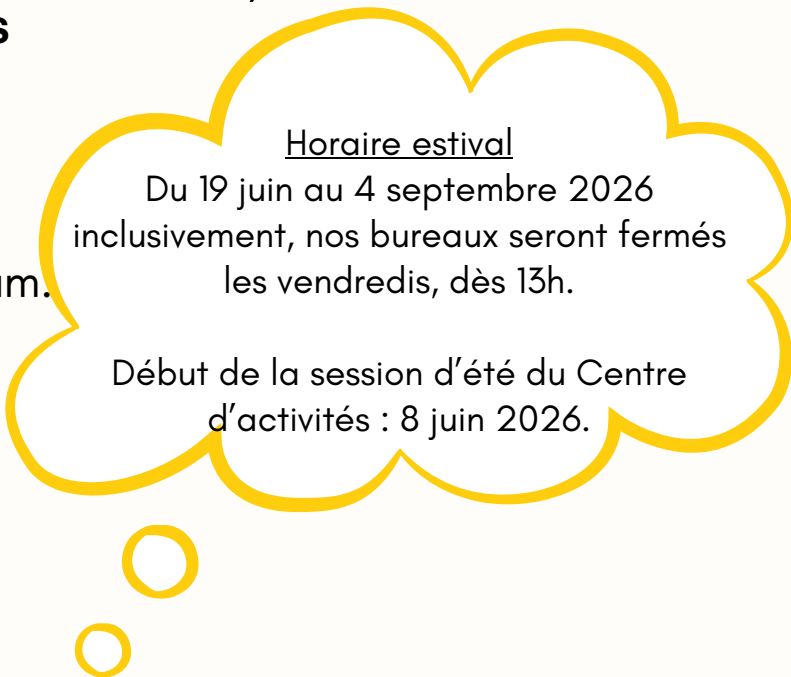
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.

Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Annulations

EN CAS D’URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d’annuler jusqu’à 9h30 le matin même.




\*\*\*Si vous n’avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*



Horaires estivaux

Du 19 juin au 4 septembre 2026  
inclusivement, nos bureaux seront fermés  
les vendredis, dès 13h.

Début de la session d’été du Centre  
d’activités : 8 juin 2026.

| DIMANCHE  | LUNDI   | MARDI                                 | MERCREDI   | JEUDI                                 | VENDREDI   | SAMEDI |
|---|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------|
| <div><div>Roxy</div><div>Métamorphose</div><div>COIFFURE À DOMICILE</div><div>Roxane Leclair</div><div>819 640-4412</div></div> |   | 2<br>Suprême de poulet                | 3<br>Assiette chinoise<br>(egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)                                     | 4<br>Feuilleté de saumon aux épinards | 5<br>Boeuf bourguignon                                 | 6      |
| 7   | 8<br>BUREAU FERME À 14H pour planification  | 9<br>Sauté thaïlandais                | 10<br>Pâté au saumon, sauce aux oeufs  | 11<br>Macaroni, sauce à la viande     | 12<br>Boulettes, sauce aux pêches                      | 13     |
| 14  | 15  | 16<br>Salade de pâtes César au poulet | 17<br>Boeuf Marengo  | 18<br>Poulet teriyaki                 | 19<br>Lasagne, sauce à la viande<br>Bureau ferme à 13h | 20     |
| 21<br>Bonne fête des pères !<br>             | 22  | 23<br>Hamburger steak, oignons frits  | 24<br>FERMÉ FÊTE NATIONALE<br> | 25<br>Porc à la dijonnaise            | 26<br>Suprême de poulet<br>Bureau ferme à 13h          | 27     |
| 28  | 29<br>FERMÉ FÊTE DU CANADA<br> | 30<br>Boeuf bourguignon               | 1<br>Assiette grecque  | 2<br>Pâté au saumon, sauce aux oeufs  | 3<br>Chili au poulet                                   | 4      |



Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.

Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Horaires estivaux  
Du 19 juin au 4 septembre 2026  
inclusivement, nos bureaux seront fermés  
les vendredis, dès 13h.  
Prévention chaleur  
Besoin de vous rafraîchir? Passez  
nous voir à l'air climatisé!

Annulations

EN CAS D'URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d'annuler jusqu'à 9h30 le matin même.

\*\*\*Si vous n'avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE   | LUNDI | MARDI                   | MERCREDI  | JEUDI                                    | VENDREDI  | SAMEDI |
|--|-------|-------------------------|---|--|---|--------|
| <div>Copies de l'Est</div> <div>819 562-4445</div> |       |                         | 1<br>Assiette grecque   | 2<br>Pâté au saumon, sauce aux oeufs     | 3<br>Chili au poulet<br><br>Bureau ferme à 13h              | 4      |
| 5  | 6     | 7<br>Pavé de saumon     | 8<br>Blanquette de boeuf  | 9<br>Boulettes de dinde, sauce au beurre | 10<br>Pâté au poulet<br><br>Bureau ferme à 13h              | 11     |
| 12   | 13    | 14<br>Côtelette de porc | 15<br>Assiette chinoise<br>(egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas) | 16<br>Feuilleté de saumon aux épinards   | 17<br>Mijoté de boeuf<br><br>Bureau ferme à 13h             | 18     |
| 19   | 20    | 21<br>Suprême de poulet | 22<br>Pain de boeuf aux légumes gratiné   | 23<br>Salade de pâtes césar au poulet    | 24<br>Boeuf bourguignon<br><br>Bureau ferme à 13h           | 25     |
| 26   | 27    | 28<br>Sauté thaïlandais | 29<br>Hamburger steak, oignons frits  | 30<br>Poulet à la king                   | 31<br>Boulettes, sauce aux pêches<br><br>Bureau ferme à 13h | 1      |



**Commandes**  
REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Horaire estival  
Du 19 juin au 4 septembre 2026 inclusivement, nos bureaux seront fermés les vendredis, dès 13h.

Centre d'activités  
La programmation pour la session d'automne 2026 sera bientôt disponible sur notre site Internet [sercovie.org](http://sercovie.org). Inscriptions dès le 27 août 2026, 9h.

**Annulations**  
EN CAS D'URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d'annuler jusqu'à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n'avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE  | LUNDI    | MARDI                      | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI |
|---|----------|----------------------------|--|--|---|--------|
| <div><div>OPTOPLUS</div><div>Clinique visuelle</div><div>Sherbrooke - East Angus - Rock Forest</div><div>819-564-2255</div></div> |          |                            |  |  |   | 1      |
| 2   | 3        | 4<br>Boeuf<br>marengo      | 5<br>Salade de<br>pâtes<br>césar au<br>poulet      | 6<br>Poulet<br>teriyaki                        | 7<br>Lasagne de<br>luxe<br><br>Bureau ferme à 13h                               | 8      |
| 9   | 10       | 11<br>Filet<br>d'aiglefin  | 12<br>Porc<br>aigre-doux                           | 13<br>Hamburger<br>steak,<br>oignons frits     | 14<br>Suprême de<br>poulet<br><br>Bureau ferme à 13h                            | 15     |
| 16  | 17       | 18<br>Boeuf<br>bourguignon | 19<br>Assiette<br>grecque                          | 20<br>Pâté au<br>saumon,<br>sauce aux<br>oeufs | 21<br>Poulet en<br>sauce, style<br>« hot<br>chicken »<br><br>Bureau ferme à 13h | 22     |
| 23<br>30  | 24<br>31 | 25<br>Côtelette<br>de porc | 26<br>Boulettes<br>de dinde,<br>sauce au<br>beurre | 27<br>Pâté au<br>poulet                        | 28<br>Blanquette<br>de boeuf<br><br>Bureau ferme à 13h                          | 29     |

Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.

Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.

Annulations

EN CAS D'URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d'annuler jusqu'à 9h30 le matin même.

\*\*\*Si vous n'avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE   | LUNDI                                    | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI   |
|--|--|--|---|--|---|--|
| <div>.....</div> <div>Coiffure<br/>à domicile</div> <div>Johanne Berthelette<br/>819 565-1050</div> <div>cellulaire (873-662-5255)</div>       |  | 1<br><br>Pavé de<br>saumon<br><br>BUREAU FERME À<br>14H<br>pour<br>planification | 2<br><br>Pain de<br>boeuf aux<br>légumes<br>gratiné   | 3<br><br>Salade de<br>pâtes césar<br>au poulet   | 4 <br><br>Mijoté de<br>boeuf<br><br>Bureau ferme à 13h | 5  |
| 6  | 7<br><br>FERMÉ<br><br>FÊTE DU<br>TRAVAIL | 8<br><br>Boeuf<br>bourguignon  | 9<br><br>Assiette<br>chinoise<br>(egg roll, riz frit,<br>boulettes au<br>poulet à<br>l'ananas)        | 10 <br><br>Feuilleté de<br>saumon aux<br>épinards | 11<br><br>Suprême de<br>poulet  | 12   |
| 13<br><br>Bonne journée<br>des grands-<br>parents !<br><br> | 14                                       | 15<br><br>Sauté<br>thaïlandais   | 16<br><br>Pâté au<br>saumon,<br>sauce aux<br>oeufs  | 17<br><br>Macaroni,<br>sauce à la<br>viande  | 18 <br><br>Boulettes,<br>sauce aux<br>pêches           | 19   |
| 20   | 21                                       | 22<br><br>Boeuf<br>marengo   | 23<br><br>Salade de<br>pâtes<br>césar au<br>poulet  | 24<br><br>Lasagne,<br>sauce à la<br>viande   | 25<br><br>Poulet<br>teriyaki  | 26  |
| 27   | 28                                       | 29<br><br>Porc, sauce<br>aux<br>champignons                                      | 30<br><br>Hamburger<br>steak,<br>oignons frits<br><br>Journée de la vérité et<br>de la réconciliation | 1<br><br>Filet<br>d'aiglefin   | 2<br><br>Suprême de<br>poulet   | 3  |

Début de la session d'automne du Centre d'activités : 14 septembre 2026.

Connaissez-vous nos programmes adaptés, tels que le programme de prévention des chutes? Informez-vous en visitant notre site Internet [sercovie.org](http://sercovie.org) ou en téléphonant au 819 565-1066 poste 201 !



Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

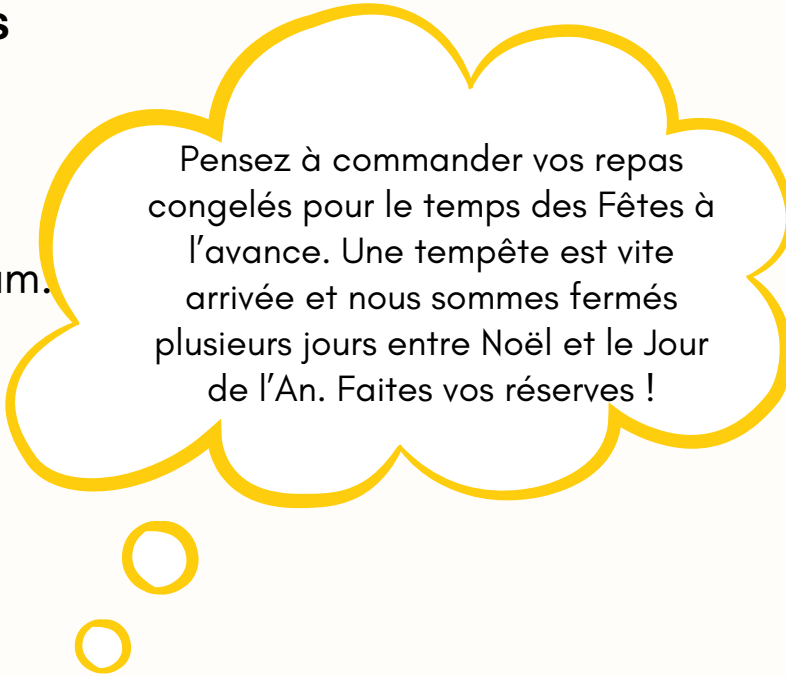
Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.

Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.



Annulations

EN CAS D’URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d’annuler jusqu’à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n’avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

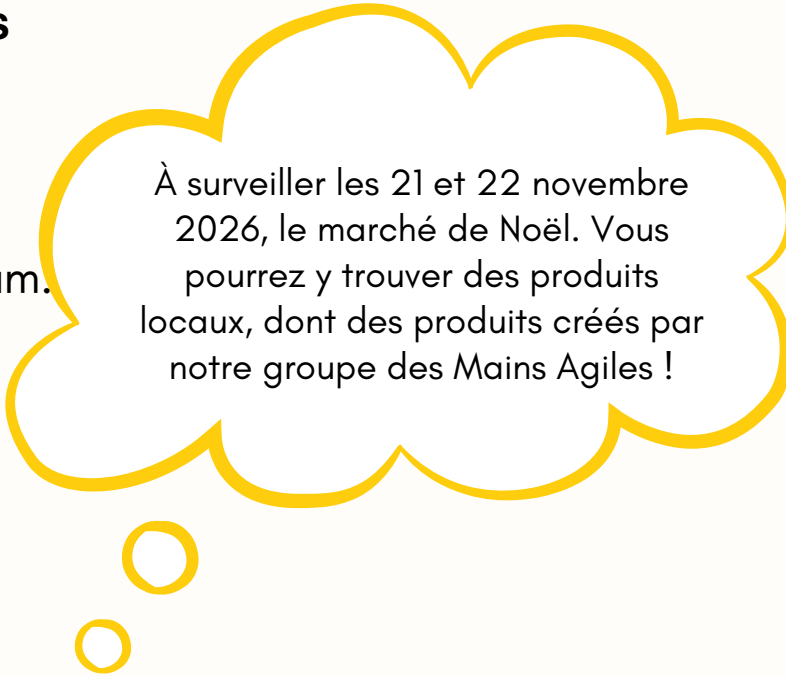
| DIMANCHE | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI                                      | JEUDI  | VENDREDI   | SAMEDI   |
|----------|--|--|---|--|--|--|
|          |  |  |   | 1<br><b>Filet d’aiglefin</b><br><br>Journée internationale des aînés                   | 2<br><b>Suprême de poulet</b>                    | 3  |
| 4        | 5  | 6<br><b>Casserole de saucisses et poulet</b> | 7<br><b>Pain de boeuf aux légumes gratiné</b> | 8<br><b>Pâté au saumon, sauce aux oeufs</b>  | 9<br><b>Boeuf bourguignon</b>                    | 10   |
| 11       | 12<br><b>FERMÉ</b><br><b>ACTION DE GRÂCE</b><br> | 13<br><b>Macaroni, sauce à la viande</b>     | 14<br><b>Tourtière porc &amp; boeuf</b>       | 15<br><b>Boulettes de dinde, sauce au beurre</b>                                       | 16<br><b>Côtelette de porc</b>                   | 17   |
| 18       | 19   | 20<br><b>Pavé de saumon</b>                  | 21<br><b>Ragoût de pattes et boulettes</b>    | 22<br><b>Pâté au poulet</b>  | 23<br><b>Mijoté de boeuf</b>                     | 24   |
| 25       | 26   | 27<br><b>Blanquette de boeuf</b>             | 28<br><b>Suprême de poulet</b>                | 29<br><b>Assiette chinoise</b><br>(egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l’ananas) | 30<br><b>Boulettes, style « pain de viande »</b> | 31<br><b>Joyeuse Halloween !</b><br><br>Reculez l’heure dans la nuit du 31 octobre au 1er novembre |



Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l’avance maximum.

REPAS CONGELÉS :  
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.



Annulations

EN CAS D’URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d’annuler jusqu’à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n’avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE  | LUNDI | MARDI                                  | MERCREDI   | JEUDI                                    | VENDREDI                          | SAMEDI                                    |
|---|-------|--|--|--|-----------------------------------|---|
| <div><div>Roxy</div><div>Métamorphose</div><div>COIFFURE À DOMICILE</div><div>Roxane Leclair</div><div>819 640-4412</div></div> |       | 3<br>Sauté thaïlandais                 | 4<br>Pâté au saumon, sauce aux oeufs   | 5<br>Boulettes, sauce aux pêches         | 6<br>Boeuf aux légumes campagnard | 7   |
| SEMAINE DES PROCHES AIDANTS   |       |  |  |  |                                   |   |
| 8   | 9     | 10<br>Boeuf marengo                    | 11<br>Poulet teriyaki<br><br>Jour du souvenir  | 12<br>Pâté du Lac-Saint-Jean             | 13<br>Lasagne, sauce à la viande  | 14  |
| 15  | 16    | 17<br>Porc à la dijonnaise             | 18<br>Filet d’aiglefin   | 19<br>Hamburger steak, oignons frits     | 20<br>Suprême de poulet           | 21<br>Marché de Noël des Mains agiles<br> |
| 22<br>Marché de Noël des Mains agiles<br>   | 23    | 24<br>Casserole de saucisses et poulet | 25<br>Pain de boeuf aux légumes gratiné<br><small>*Date limite pour commander le dîner de Noël</small> | 26<br>Pâté au saumon, sauce aux oeufs    | 27<br>Boeuf bourguignon           | 28  |
| 29  | 30    | 1<br>Poulet à la king                  | 2<br>Tourtière porc & boeuf  | 3<br>Boulettes de dinde, sauce au beurre | 4<br>Côtelette de porc            | 5   |





Commandes

REPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

REPAS CONGELÉS :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.  
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.  
Liste complète des repas congelés à la fin du calendrier.



Joyeuses fêtes de toute  
l'équipe de Sercovie!

Annulations

EN CAS D'URGENCE ET EXCEPTIONNELLEMENT, il est possible d'annuler jusqu'à 9h30 le matin même.  
\*\*\*Si vous n'avez pas annulé et que vous êtes absent, le repas vous sera facturé.\*\*\*

| DIMANCHE   | LUNDI           | MARDI                                  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI                                      | SAMEDI |
|--|-----------------|--|---|---|---|--------|
| <b>Merci de porter une attention spéciale à nos congés du temps des Fêtes et de planifier vos repas congelés en conséquence!</b> |                 | 1 <b>Poulet à la king</b>              | 2 <b>Tourtière porc &amp; boeuf</b>   | 3 <b>Boulettes de dinde, sauce au beurre</b>  | 4 <b>Côtelette de porc</b>                    | 5      |
| 6 <b>Copies de l'Est</b><br>819 562-4445   | 7               | 8 <b>Pavé de saumon</b>                | 9 <b>Dîner de Noël</b><br>(V8, tourtière, ragoût, légumes, salade, pommes de terre)<br><b>pas de 2e choix</b> | 10 <b>Macaroni, sauce à la viande</b>   | 11 <b>Mijoté de boeuf</b>                     | 12     |
| 13   | 14              | 15 <b>Sauté thaïlandais</b>            | 16 <b>Blanquette de boeuf</b>   | 17 <b>Assiette chinoise</b><br>(egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas) | 18 <b>Boulettes, style « pain de viande »</b> | 19     |
| 20   | 21              | 22 <b>Bouilli de boeuf aux légumes</b> | 23 <b>Pâté au saumon, sauce aux oeufs</b>   | 24 <b>Suprême de poulet</b><br><br>Bureau ferme à 13h                               | 25 <b>FERMÉ</b><br><b>JOYEUX NOËL !</b><br>   | 26     |
| 27   | 28 <b>FERMÉ</b> | 29 <b>Boeuf marengo</b>                | 30 <b>Poulet teriyaki</b>   | 31 <b>Ragoût de pattes et boulettes</b><br><br>Bureau ferme à 13h                   | 1 <b>FERMÉ</b><br><b>BONNE ANNÉE !</b>        | 2      |

Avez-vous essayé les repas congelés sous vide ?  
Une belle façon de manger sainement les soirs et fins de semaine !  
(les choix peuvent varier selon la disponibilité des produits)

ASSIETTES INDIVIDUELLES

REPAS TRADITIONNELS  
Avec ou sans soupe

- Bouilli de boeuf aux légumes
- Boulettes, sauce aux pêches avec pommes de terre en purée
- Lasagne, sauce à la viande
- Pâté chinois
- Spaghetti, sauce à la viande
- Choix du chef



REPAS RÉCONFORTANTS  
Avec ou sans soupe

- Boeuf bourguignon avec pommes de terre en purée
- Poulet au curry avec couscous
- Ragoût de pattes et boulettes avec pommes de terre en purée
- Sauté de poulet mariné avec riz
- Cubes de porc, sauce aux champignons
- Choix du chef



REPAS GOURMANDS  
Avec ou sans soupe

- Filet d’aiglefin, sauce rosée avec riz OU pommes de terre
- Pavé de saumon, sauce aux asperges avec riz OU pommes de terre
- Suprême de poulet, sauce italienne sur pâtes linguines
- Choix du chef



DIVERS

- Coquille de fruits de mer
- Fèves au lard (500 g)
- Glace de viande
- Sauce aux oeufs



- Soupe et crèmes variées
- Soupe aux pois (1 L)
- Tartes
- Pâte à tarte (1 kg)

FORMATS ÉCONOMIQUES  
protéine seulement

500 G

- Bœuf bourguignon
- Boeuf Marengo
- Casserole de saucisses et poulet
- Cubes de porc, sauce champignons
- Mijoté de bœuf
- Porc aigre-doux
- Porc à la dijonnaise
- Poulet au curry
- Sauce à la king
- Sauté poulet thaïlandais

650 G

- Boulettes sauce aux pêches
- Ragoût de pattes et boulettes

1,3 KG

- Ragoût de pattes et boulettes

AUTRES

- Pâté au poulet (250 g, 500g, 1kg)
- Pâté au saumon (250 g, 500g, 1kg)
- Pâté du Lac St-Jean (250 g, 500g, 1kg)
- Sauce à spaghetti (250 g, 500g, 1kg)
- Tourtière (250 g, 500g, 1kg)

REPAS TRÉPURÉE  
(Campbell)

Repas en purée pour une déglutition sécuritaire.  
Achat individuel ou en caisse de 24 possible.

- Boeuf à l’ancienne, haricots verts, pommes de terre
- Boeuf stroganoff, courge musquée, pommes de terre
- Dinde à la king, pois, pommes de terre
- Dinde rôtie, courgettes, pommes de terre
- Jambon, carottes, navets, pommes de terre
- Macaroni, sauce fromage, tomates et fines herbes



- Poisson Newburgh, carottes, pommes de terre
- Porc BBQ, haricots verts, pommes de terre
- Poulet citron, carottes, pommes de terre
- Poulet rôti, petits pois, pommes de terre
- Rôti de boeuf, carottes muscade, pommes de terre
- Rôti de porc, carottes, pommes de terre
- Saumon, pois, pâtes