

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

Olivier Bertrand

Travailleur de milieu auprès des aînés de Sherbrooke

sercovie

Écoute | Information | Référence



Service gratuit et confidentiel

819 565-1066 poste 109
travaildemilieu@sercovie.org

Facebook : Travail de milieu Sercovie



Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212



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



CALENDRIER 2026

**ser
co
vie**

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

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

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


Jean Coutu

 Sylvie Lussier & Éric Gamache
 445 rue King Est 819 563-1212

**ser
CO
vie** FÉVRIER 2026 POPOTE ROULANTE
819 565-5522

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.

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



Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS 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 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
Olivier Bertrand 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	sercovie	3 Sauté thaïlandais	4 Boulettes, sauce aux pêches	5 Boeuf aux légumes campagnard *Date limite pour commander le repas Cabane à sucre	6 Suprême de poulet	7 Avancez l'heure dans la nuit du 7 au 8 mars 
8	9	10 Boeuf marengo	11 Poulet teriyaki	12 Pâté du Lac-Saint-Jean	13 Lasagne de luxe	14
15	16	17 Filet d'aiglefin Bonne Saint-Patrick ! 	18 Porc aigre-doux	19  Dîner cabane à sucre (jambon, saucisses, patates, crêpe, salade de chou, fèves au lard, etc.) pas de 2e choix	20 Poulet à la king	21
22	23	24 Boeuf bourguignon	25 Pâté chinois	26 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	27 Côtelette de porc	28
29	30	31 Poulet en sauce, style « hot chicken »	1 Tourtière porc & boeuf	2 Boulettes de dinde, sauce au beurre	3 Pavé de saumon	4

**Jean Coutu**

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

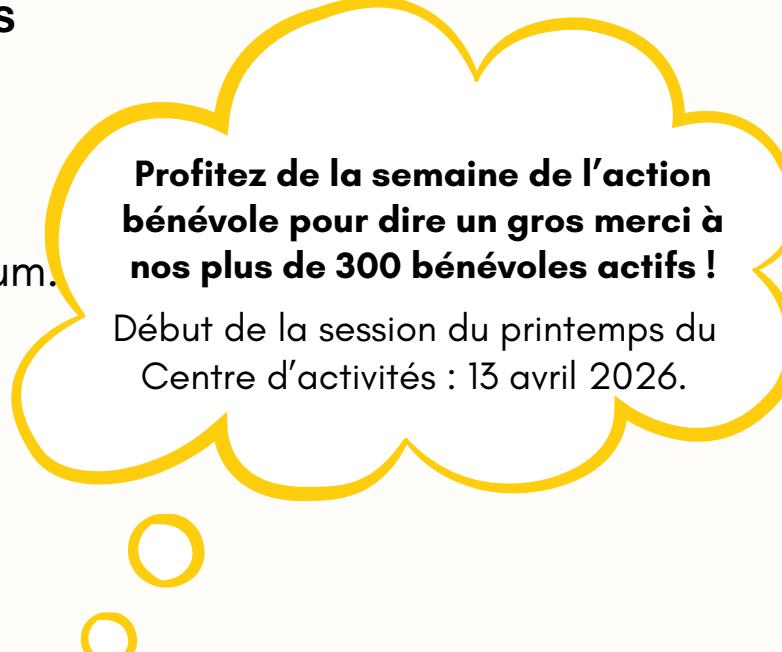
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

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

**Jean Coutu**

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS 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 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
 JOSÉE RUEL Soins de pieds à domicile 819-565-2993	<p>Quelques statistiques en cette semaine des popotes roulantes: 151 400 repas livrés annuellement Plus de 90 200 km parcourus pour rejoindre 1700 clients MERCI !!</p>				1 <input type="radio"/>	2
3	4	5 Porc, sauce aux champignons	6 Filet d'aiglefin	7 Hamburger steak, oignons frits	8 Suprême de poulet	9 <input type="radio"/>
10 Bonne fête des mères ! 	11	12 Casserole de saucisses et poulet	13 Pain de boeuf aux légumes gratiné	14 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	15 Boeuf bourguignon	16 <input checked="" type="radio"/>
SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES						
17	18 FERMÉ FÊTE DES PATRIOTES 	19 Macaroni, sauce à la viande	20 Tourtière porc & boeuf	21 Boulettes de dinde, sauce au beurre	22 Côtelette de porc	23 <input type="radio"/>
24	25	26 Pavé de saumon	27 Ragoût de pattes et boulettes	28 Pâté au poulet	29 Mijoté de boeuf	30
31 <input type="radio"/>						

**Jean Coutu****Sylvie Lussier & Éric Gamache**
445 rue King Est 819 563-1212

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.

Horaire estival
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.

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



Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

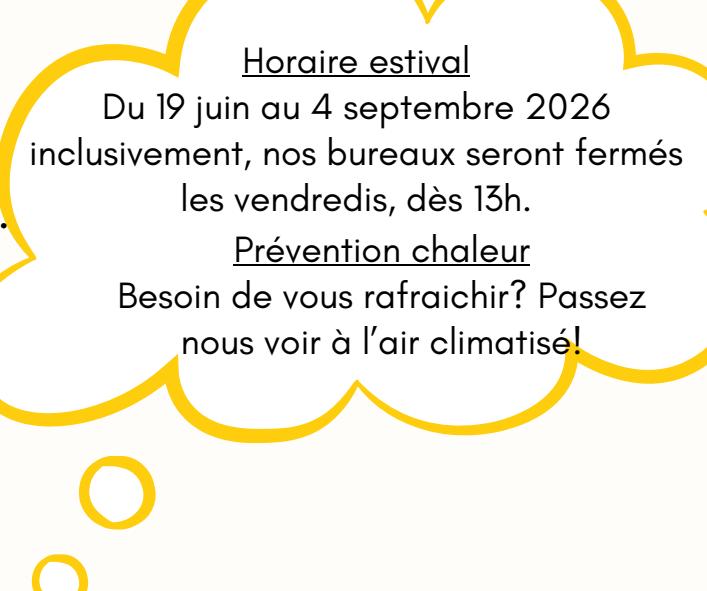
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

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 Assiette grecque	2 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	3 Chili au poulet	4
5	6	7 ☽ Pavé de saumon	8 Blanquette de boeuf	9 Boulettes de dinde, sauce au beurre	10 Pâté au poulet	11
12	13	14 ☽ Côtelette de porc	15 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	16 Feuilleté de saumon aux épinards	17 Mijoté de boeuf	18
19	20	21 ☽ Suprême de poulet	22 Pain de boeuf aux légumes gratiné	23 Salade de pâtes césar au poulet	24 Boeuf bourguignon	25
26	27	28 Sauté thaïlandais	29 ☽ Hamburger steak, oignons frits	30 Poulet à la king	31 Boulettes, sauce aux pêches	1

Copies de l'Est
819 562-4445

Bureau ferme à 13h

Bureau ferme à 13h

Bureau ferme à 13h

Bureau ferme à 13h



Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

ser CO vie AOÛT 2026

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

POPOTE ROULANTE
819 565-5522

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.

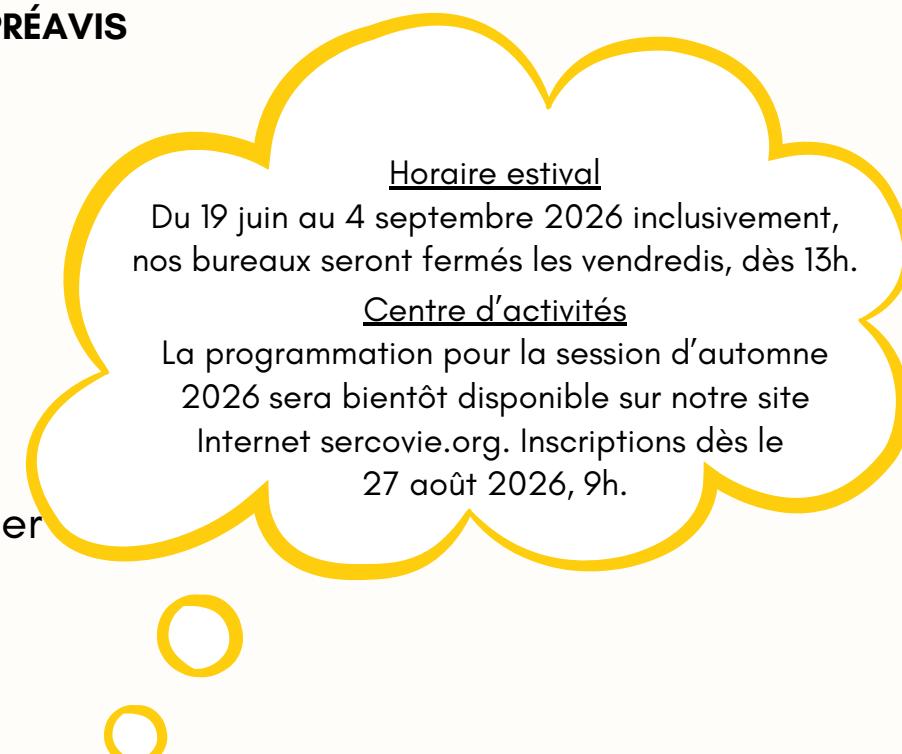
Pour recevoir vos congelés le lundi, vous devez commander au plus tard le jeudi précédent à midi.

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



Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

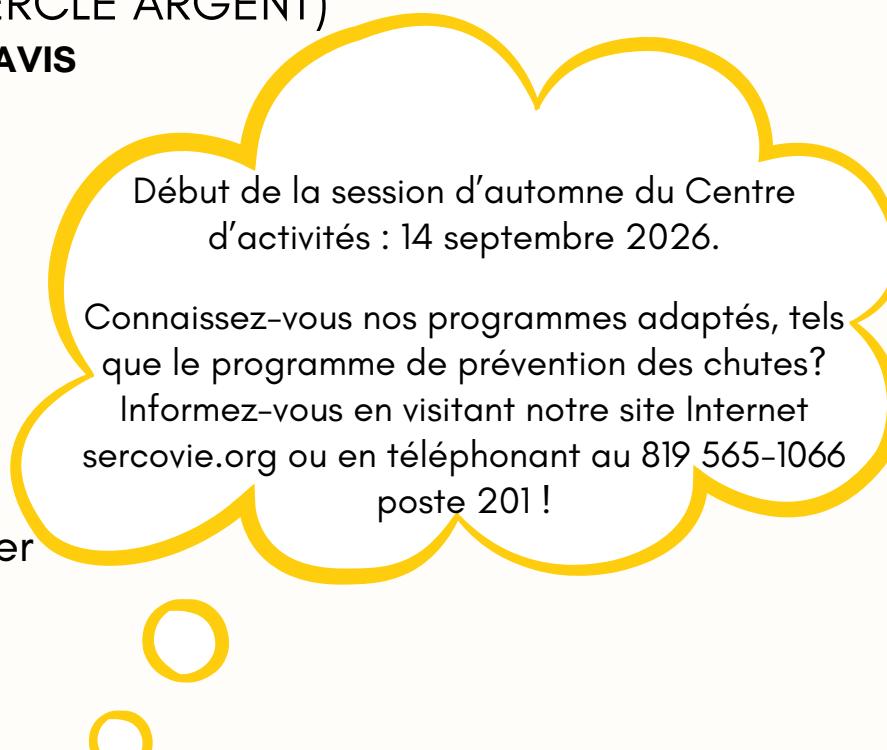
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

REPAS CONGELES :

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.



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 ou en téléphonant au 819 565-1066 poste 201!

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


Jean Coutu
Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS CHAUDS OU MODIFICATION 2e CHOIX :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h.

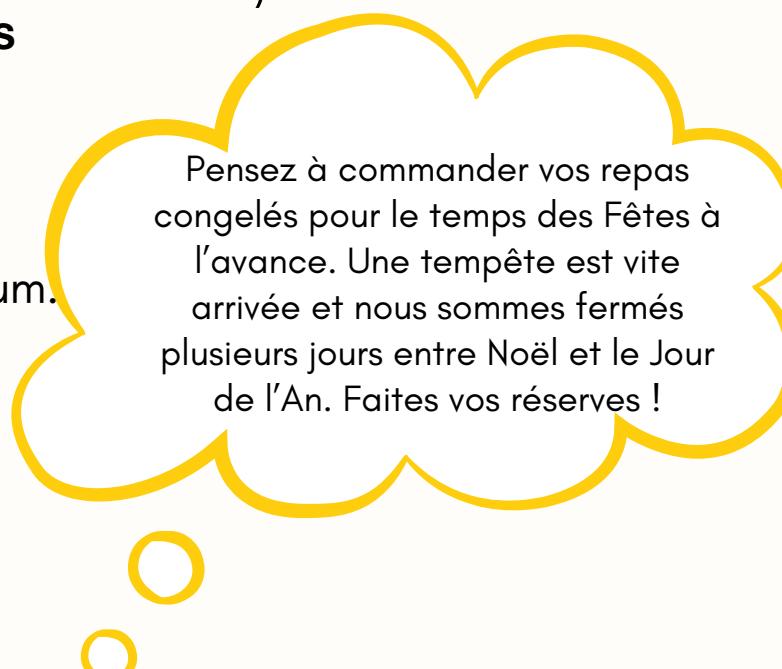
Les commandes doivent être passées 1 mois à l'avance maximum.

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.



Pensez à commander vos repas congelés pour le temps des Fêtes à l'avance. Une tempête est vite arrivée et nous sommes fermés plusieurs jours entre Noël et le Jour de l'An. Faites vos réserves !

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
 JOSÉE RUEL <i>Soins de pieds à domicile</i> 819-565-2993				1 Filet d'aiglefin Journée internationale des aînés	2 Suprême de poulet	3
4	5	6 Casserole de saucisses et poulet	7 Pain de boeuf aux légumes gratiné	8 Pâté au saumon, sauce aux oeufs	9 Boeuf bourguignon	10
11	12 FERMÉ ACTION DE GRÂCE 	13 Macaroni, sauce à la viande	14 Tourtière porc & boeuf	15 Boulettes de dinde, sauce au beurre	16 Côtelette de porc	17
18	19	20 Pavé de saumon	21 Ragoût de pattes et boulettes	22 Pâté au poulet	23 Mijoté de boeuf	24
25	26	27 Blanquette de boeuf	28 Suprême de poulet	29 Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	30 Boulettes, style « pain de viande »	31 Joyeuse Halloween !  Reculez l'heure dans la nuit du 31 octobre au 1er novembre

**Jean Coutu****Sylvie Lussier & Éric Gamache**
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

CommandesREPAS 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.

À surveiller les 21 et 22 novembre 2026, le marché de Noël. Vous pourrez y trouver des produits locaux, dont des produits créés par notre groupe des Mains Agiles !

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

**Jean Coutu**

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

2E CHOIX DU MOIS : SPAGHETTI (COUVERCLE ARGENT)

*MENU SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

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



Jean Coutu

Sylvie Lussier & Éric Gamache
445 rue King Est 819 563-1212

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 œufs



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

FORMATS ÉCONOMIQUES

protéine seulement

500 G

- Bœuf bourguignon
- Bœuf 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.

- Bœuf à l'ancienne, haricots verts, pommes de terre
- Bœuf 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 bœuf, carottes muscade, pommes de terre
- Rôti de porc, carottes, pommes de terre
- Saumon, pois, pâtes