

NOTRE MISSION

Le Centre d'entraide du Marigot favorise la sécurité alimentaire et le maintien à domicile des personnes âgées ou vulnérables.



NOS SERVICES

- Popote roulante
- Transport et accompagnement pour RDV médicaux
- Appels de sécurité
- Visites d'amitié

BÉNÉVOLAT

Tous nos services sont assurés par des bénévoles qui donnent généreusement de leur temps. Pour devenir bénévole au Centre d'entraide du Marigot, contactez-nous à benevole@cemarigot.com



Suivez-nous sur facebook.com/CentreMarigot

Le Centre d'entraide du Marigot vous présente ses plats congelés, cuisinés sur place.

POUR COMMANDER

commander.lacantinepourtous.org
ou 1 833 437-0958

pour les usagers de la popote roulante :
reception@cemarigot.com ou par
téléphone au 450 668-5375 poste #221

ACHAT AU COMPTOIR

131, boul. de la Concorde Est, Laval,
du mardi au vendredi de 8 h à 16 h



PLATS CONGELÉS

**DES REPAS SANTÉ,
SAVOUREUX ET ABORDABLES**

Livraison à domicile



La sécurité alimentaire
au  de notre mission

BŒUF

- Hamburger steak	7,50 \$
- Keftas de bœuf sur couscous perlé	7,25 \$
- Pâté chinois au bœuf	7,25 \$
- Ragoût de boulettes de bœuf	7,50 \$
- Saucisses bœuf et porc sauce bordelaise	7,00 \$
- Pâté mexicain individuel	7,25 \$

PORC

- Boulettes fondantes pomme et ricotta	7,50 \$
- Côtes levées sans os sauce BBQ maison	7,50 \$
- Jambon à l'os sauce aux pommes	7,50 \$
- Rôti de porc érable et romarin	7,00 \$

VOLAILLE

- Boulettes de poulet à la teriyaki	7,50 \$
- Cuisse de poulet rôti BBQ	7,50 \$
- Escalope de dinde à la parmigiana	7,25 \$
- Poulet à la Tandoori	7,50 \$
- Pâté au poulet individuel	7,00 \$

VÉGÉTARIEN

- Cari de lentilles	5,50 \$
- Omelette au fromage, sauce hollandaise	7,00 \$
- Ratatouille de notre jardin	5,50 \$

POISSON

- Morue laquée à l'érable épicé	7,25 \$
- Saumon vin blanc et citron	7,25 \$
- Pâté au saumon individuel	7,00 \$

PÂTES ALIMENTAIRES

- Cannellonis au fromage sauce rosée	7,25 \$
- Lasagne à la viande	7,50 \$
- Spaghetti sauce à la viande	6,00 \$

FORMAT FAMILIAL

- Pâté au poulet poireaux et estragon	13,00 \$
- Pâté au saumon	15,00 \$
- Pâté mexicain	15,00 \$
- Ragoût de boulettes (1 litre)	15,00 \$

SAUCE SPAGHETTI

- 500 ml	7,50 \$
- 1 litre	14,00 \$

DIVERS

- Soupe repas noce à l'italienne (500 ml)	4,25 \$
- Soupe du jour (1 litre)	4,25 \$
- Marmelade d'agrumes (250 ml)	4,75 \$
- Betteraves (500 ml)	5,00 \$
- Ketchup maison (500 ml)	6,25 \$
- Confiture aux fraises (250 ml)	5,00 \$
- Confiture fraises et rhubarbe (250 ml)	5,00 \$
- Confiture aux framboises (250 ml)	5,00 \$
- Confiture aux bleuets sauvages et canneberges (250 ml)	5,50 \$

DESSERT

- Muffins maison (au choix du chef)	2,75 \$
- Tarte au sucre maison (familial)	6,25 \$
- Gâteau aux pommes, mélasse	3,75 \$
- Gâteau bleuets, lime et gingembre	3,75 \$
- Reine Élisabeth à l'érable	3,75 \$

REPAS À TEXTURE ADAPTÉE (DYSPHAGIQUE)

Les choix varient selon la disponibilité	6,50 \$
(10 repas pour 60,00 \$)	

- Bœuf en purée, pomme de terre et légumes en purée
- Jambon en purée, pomme de terre et légumes en purée
- Poulet à la King en purée, pomme de terre et légumes en purée



Sans gluten



Sans lactose

MÉTHODE DE CUISSON DES PLATS CONGELÉS

Plats individuels

Micro-ondes

Entre 3 et 5 minutes (selon votre micro-ondes), en prenant soin de soulever un coin ou de percer légèrement la pellicule plastique. Certains plats prennent moins de temps à cuire. Brasser souvent.

Four conventionnel

15 minutes à 350 degrés.

Pâtés format familial et tartes

Four conventionnel

Couvrir avec du papier d'aluminium. 20 à 40 minutes à 350 degrés.

NE JAMAIS METTRE LE CONTENANT
DANS UN PETIT FOUR-GRILLE-PAIN
DE COMPTOIR.

Avril 2026

