

## TABLEAU DES RESSOURCES EN ALIMENTATION - QUARTIER ROSEMONT

**Mis à jour : 30 octobre**

En cette période inédite et préoccupante, la Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont (TSAR) vous propose ce tableau qui offre de précieuses informations sur certaines ressources en alimentation dans le quartier Rosemont : référence pour de l'aide alimentaire, service de plats cuisinés et/ou congelés, épicerie à faible coût, épiceries qui offrent la livraison, etc. Loin d'être exhaustif, ce tableau vise à offrir aux citoyenNES un maximum de références en alimentation. Les données sont mises à jour sur une base régulière

### Service de référencement pour l'aide alimentaire

	SERVICE OFFERT	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET	HORAIRE	COMMENTAIRES
<b>Bouffe-Action de Rosemont</b>	Service de référencement pour l'aide alimentaire	514 523-2460	<a href="mailto:info@bouffe-action.org">info@bouffe-action.org</a>	lundi au vendredi de 9h à 16h	Vous connaissez une personne qui a besoin d'une aide alimentaire ? Communiquez avec Bouffe-Action de Rosemont qui s'assurera que les personnes référées reçoivent rapidement un service adapté à leurs besoins.
<b>Bouffe-Action de Rosemont</b>	Accueil téléphonique et physique - dépannage d'urgence - plats préparés et plats congelés - soutien logistique aux initiatives en sécurité alimentaire : approvisionnement, transport et entreposage, livraisons à domicile.	514 523-2460 poste 221	<a href="mailto:info@bouffe-action.org">info@bouffe-action.org</a>	lundi au vendredi de 9h à 16h	les cuisines collectives, les activités d'éducation populaire et les ateliers Alimentation futurs mamans et Nourrissons nos poupons se poursuivent.

<b>Centre communautaire rendez-vous 50 +</b>	Soutien aux emplettes personnes 50 ans et + Service gratuit	514-374-3470 au poste 227		Du lundi au vendredi	Via téléphone, laisser un message avec vos coordonnées et vous serez rappelé. Service gratuit, carte de membre 10\$ pour l'année.
--	--	---------------------------	--	----------------------	--

### Repas préparés, cuisinés, congelés

	SERVICE OFFERT	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET	COMMANDES	LIVRAISONS	NOTES
--	----------------	-----------	---------------	-----------	------------	-------

<b>Centre communautaire rendez-vous 50 +</b>	Service de repas complet soupe, plat principal et dessert.	514 619-7669		du lundi au vendredi	LIVRAISON	CONDITIONS : Aux personnes de 50 ans et + / Entre Dandurand et Bélanger et entre Papineau et Viau / 5.75\$ (il faut être membre au coût de 10\$)
<b>Bouffe-Action de Rosemont</b>	Livraison à domicile de plats congelés en portion individuelle	info@bouffe-action.org 514 523-2460	<a href="mailto:info@bouffe-action.org">info@bouffe-action.org</a>	lundi au vendredi de 10h à 15h	1 fois par semaine	Distribution de plats congelés de la Tablées des Chefs et de Fleury Michon : service gratuit - Possibilité de dépannage d'urgence sur appel
<b>Carrefour communautaire Montrose</b>	Plats congelés.	soutien@carrefourmontrose.org Bureau : 514 521-7757		Commander via téléphone toute la semaine.	La livraison 1 fois par semaine, soit les mardis ou jeudis, selon la disponibilité des plats. Livraison gratuite pour la période de la Covid-19.	CONDITIONS : Service offert aux aînés de Rosemont membres. Le menu avec les prix sont affichés sur le site Internet
<b>Pélicantine</b>	Distribution de repas aux personnes en situation d'itinérance	514 524-1797			Distribution du lundi au vendredi de 12h30 à 13h30 au parc du Pélican	gratuit
<b>Groupe PART</b>	Service de préparation et de livraison à domicile de plats cuisinés et congelés de 5.35\$ à 6.40\$	514 526-7278 ou <a href="http://www.groupepart.ca/fr/connexion">http://www.groupepart.ca/fr/connexion</a>	<a href="https://www.groupepart.ca/fr/services/surgele">https://www.groupepart.ca/fr/services/surgele</a>	lundi au vendredi entre 9h et 15h		CONDITIONS : Service offert aux aînés et personnes à mobilité réduite. 60\$ minimum

<b>NIMO Beaubien</b>	téléphone	514 750-9949		du lundi au vendredi de 10h à 17h	lundi et mercredi tôt le matin ou en fin de journée	
<b>La Tête dans les chaudrons</b>	téléphone	514 721-1423	<a href="http://latetedansleschaudrons.com">http://latetedansleschaudrons.com</a>			certaines conditions s'appliquent
<b>Agrigourmet</b>	téléphone ou internet	514 508-4383	<a href="https://agrigourmet.ca/commande-et-livraison/">https://agrigourmet.ca/commande-et-livraison/</a>	lundi au samedi	mardi soir et jeudi soir	
<b>Les chics plats</b>	téléphone ou par courriel	514 521-4408	chicsplats@chicrestopop.com	lundi au vendredi de 9h à 17h	lundi au vendredi de 9h à 17h	

### Épicerie à faible coût

	SERVICE OFFERT	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET	COMMANDES	LIVRAISON	NOTES
<b>Épicerie solidaire de Rosemont / Projet citoyen d'épicerie économique</b>	Service d'épicerie économique en ligne et livraison à domicile	438 883-9143	<a href="mailto:epiceriesolidairerosemont@gmail.com">epiceriesolidairerosemont@gmail.com</a>	Commande en ligne jusqu'au dimanche 16h pour une livraison le jeudi suivant. Possibilité de commander par téléphone si pas d'accès Internet.	Livraison à domicile le jeudi de 13h à 16h.	CONDITIONS : Offert aux résidentEs du quartier Rosemont (H1T, H1W, H1X et H1Y). Doit être membre (5\$ annuel).

### Restaurants/Commerces de Rosemont

En réponse à la demande grandissante pour ce type de service, de nombreux commerçants, restaurateurs, ont adaptés leur offre et proposent des plats préparés, cuisinés et/ou congelés. Certains offrent aussi la livraison. Il nous est impossible de tenir à jour les informations. Voici tout de même certains liens utiles.

<b>SDC Promenade Masson</b>	<a href="https://www.promenademasson.com/fr/commerces-ouverts-sur-la-promenade-masson/?fbclid=IwAR03KlpUnQPcGT6V6SH2hnY1iVWVy6oBd_dBQxKGDDe0uqsc8agMXHHwXuxZE">https://www.promenademasson.com/fr/commerces-ouverts-sur-la-promenade-masson/?fbclid=IwAR03KlpUnQPcGT6V6SH2hnY1iVWVy6oBd_dBQxKGDDe0uqsc8agMXHHwXuxZE</a>
<b>Association des commerçants et professionnel Beaubien Est</b>	<a href="https://www.facebook.com/Beaubienest/?ref=py_c&amp;eid=ARA_Weyx0_pHZebOM7DfwUR6SEWkl5NgnXM_SfzN8YjLc06A00t3FMBUgpEpkxlf1GlieBQN2j3na1-">https://www.facebook.com/Beaubienest/?ref=py_c&amp;eid=ARA_Weyx0_pHZebOM7DfwUR6SEWkl5NgnXM_SfzN8YjLc06A00t3FMBUgpEpkxlf1GlieBQN2j3na1-</a>
<b>Répertoire des initiatives alimentaires locales en temps de COVID-19</b>	<a href="https://medium.com/@collectifrecolte/r%C3%A9pertoire-des-initiatives-alimentaires-locales-en-temps-de-covid-19-620ea203c860">https://medium.com/@collectifrecolte/r%C3%A9pertoire-des-initiatives-alimentaires-locales-en-temps-de-covid-19-620ea203c860</a>

## Épiceries qui offrent la livraison

	MODE DE COMMANDE	TÉLÉPHONE	SITE INTERNET	COMMANDES	LIVRAISON	NOTES
<b>Métro Plus Pie-IX</b>	internet	514 725-9321	<a href="https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne">https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne</a>	du lundi au samedi	du lundi au samedi	
<b>IGA Marché Panelli</b>	internet	514 279-3138	<a href="https://www.iga.net/fr/epicerie-en-ligne">https://www.iga.net/fr/epicerie-en-ligne</a>	du lundi au samedi	du lundi au samedi	
<b>Alimentation Poivre et Sel</b>	téléphone	514 722-8600			lundi au samedi	
<b>Melon miel</b>	Téléphone	514 521-2458		du lundi au samedi	du lundi au samedi	40 \$ minimum
<b>Métro Plus St-Joseph</b>	téléphone ou internet	514 254-6689	<a href="https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne">https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne</a>	lundi avant 10h	mardi	65 ans et + / Téléphone : laissez un message et précisez que c'est pour une livraison et laissez ses coordonnées
<b>IGA Tellier</b>	téléphone ou internet	514 259-8281			le lendemain de la commande, sauf le dimanche	70 ans et + / Téléphone : laissez un message et précisez que c'est pour une livraison et laissez vos coordonnées / Internet : dans la section commentaire, précisez que c'est pour une livraison et laissez votre adresse

<b>Provigo Angus</b>	internet	514 522-4442	<a href="https://www.pcxpress.ca/fr">https://www.pcxpress.ca/ fr</a>		lundi au samedi	Frais de 5 \$./ Spécial les lundis et mardis pour les 65 ans et plus, frais de 3,50 \$ / Internet : dans la section commentaire, précisez que c'est pour une livraison et laissez votre adresse
<b>Épicerie le point de rosée</b>	téléphone	514 729-7705		tous les jours avant 10h, sauf le dimanche	tous les jours en pm, sauf le dimanche	Livraison uniquement pour les personnes qui habitent près du commerce
<b>IGA Barcelo Molson</b>	téléphone	514 528-9100	sur Internet ou sur place	tous les jours	tous les jours 10h à 19h	5\$ de livraison lorsque la personne commande sur place, en ligne 5\$ de livraison plus 3\$ pour le montage