

## Distribution alimentaire d'urgence

### 1. COVIQ



**COVIQ**  
Comité de vie de quartier Duff-Court

1830 Rue Duff-Court, dans la Salle Communautaire COVIQ

**Quoi ?** Des sacs de denrées.

**Pour Qui ?** Les **membres du COVIQ** résidant sur la rue **Duff-Court** ou **au nord de la rue Sherbrooke, entre la 14e et la 24e avenue.**

**Comment ?** Pour devenir membre, passez au bureau pendant les heures d'ouverture ou contactez Jesus Alcalde (responsable du secteur alimentaire) au (514) 634-5055 #226 ou Glorioso (à l'accueil) au (514) 634-5055 #0.

**Combien ?** **4\$** pour devenir membre. Coût pour le dépannage de **3,50\$ chaque visite.**

**Quand ?** Chaque **mercredi** de **13h à 15h**. La participation est limitée à **une fois par mois.**

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Cuisines collectives;
- Ferme urbaine;
- Ateliers de transformation des aliments;
- Deux dépannages alimentaire d'urgence par année pour les personnes résidant sur la rue Duff-Court.

### 2. Le Carrefour d'Entraide



1176 Rue Provost, Lachine, QC H8S 1N5

**Quoi ?** Des sacs de denrées.

**Pour Qui ?** Les **résidents de Lachine**, sauf ceux demeurant dans les quartiers **Saint-Pierre** (desservis par La P'tite Maison) et **Duff-Court** (desservis par le COVIQ).

**Comment ?** Sur rendez-vous. Présenter une **preuve de revenus**, une **preuve de résidence** et une **preuve d'identité** pour s'inscrire.

- **Amenez vos sacs réutilisables.**
- **Livraison disponible pour personnes à mobilité réduite.**

**Combien ?** **10\$** pour la carte de membre et **5\$** de contribution à chaque distribution.

**Quand ?** Chaque **mercredi**. La participation est limitée à **une fois par mois.**

Pour plus d'informations : Marie-Eve Côté au (514) 634-3686 poste 223 ou Mélanie Laflamme au (514) 634-3686 poste 225.

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Cuisines collectives;
- Épicerie communautaire avec système de points bonis pour les membres et étudiants, avec différents paliers d'achats donnant droit à des avantages;
- Plats préparés.

## Distribution alimentaire d'urgence

### 3. La P'tite Maison de Saint-Pierre



41 Avenue Ouellette, Lachine, QC, H8R 1L4

**Quoi ?** Des sacs de denrées.

**Pour Qui ?** Les **résidents du quartier de Saint-Pierre.**

**Comment ?** Sur rendez-vous. Se présenter à la P'tite Maison pendant les heures d'ouverture ou appelez au (514) 544-1319.

**Combien ?** Gratuit.

**Quand ?** Chaque **mercredi** de **12h30 à 16h00**. La participation est limitée à **une fois toutes les deux semaines.**

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Cuisines collectives sur demande.

### 4. Mains Tendues



1810 Rue Saint Antoine, Lachine, QC, H8S 1V4

**Quoi ?** Sac de denrées.

**Pour Qui ?** Les **personnes à faible revenus.**

**Comment ?** S'adresser au (514) 469-2408 ext. 4 ou remplir le formulaire de contact.

- **Amenez vos sacs réutilisables.**

**Combien ?** **5\$ par personne.**

**Quand ?** Chaque **mercredi** de **11h à 13h.**

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Repas communautaires : **Jedi** de **11h à 12h30.**

### 5. L'Oeuvre Soupe Maison Lachine



1170 Rue Notre Dame, Lachine, QC, H8S 2C4

**Quoi ?** 1 sac de 3-4 repas préparés par semaine et 1 sac de denrées non périssables par mois.

**Pour Qui ?** Les **résidents de Lachine.**

**Comment ?** Se présenter **en personne le jeudi entre 10h30 et 12h15** pour s'inscrire. Présenter une **preuve de revenus**, une **preuve de résidence** et une **preuve d'identité.**

**Combien ?** Gratuit.

**Quand ?** Chaque **jeudi** entre **10h30 et 12h15**, de **septembre à juin.**

Pour plus d'informations : communautaire@soupeamaisonlachine.org ou (514) 469-9954.

## Autres ressources alimentaires

### 6. Popote Roulante



225 50e Avenue, Lachine, QC, H8T 2T7

**Quoi ?** Livraison de repas à domicile à bas prix.

**Pour Qui ?** Les personnes malades, en situation de handicap ou âgées. **Une référence médicale ou sociale est nécessaire** pour accéder à ce service.

**Comment ?** Sur commande, via Équipe Entreprise et le site web de la Popote Roulante.

**Combien ?** De **6\$ à 10\$** pour les repas et **4\$** pour les soupes et les desserts. **Minimum de 5 repas** et **maximum de 15 repas par commande.** Des frais administratifs de **5\$** s'appliquent à chaque commande inscrite pour livraison.

**Quand ?** En tout temps.

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Repas à l'église Summerlea les **mardis** et **mercredis.**

### 7. Les P'tits Marchés de Lachine



À plusieurs adresses, visitez la page Facebook pour l'horaire

**Quoi ?** Des fruits et légumes frais et locaux à prix abordables.

**Pour Qui ?** Tout le monde.

**Comment ?** Se présenter pendant les heures d'ouverture.

- **Amenez vos sacs réutilisables.**

**Combien ?** Prix variables en fonction des items et de la saisonnalité.

**Quand ?** 3-4 marchés par semaine entre **juin à la fin octobre.**

Pour plus d'informations : visitez la page Facebook.

### 8. Le 59 Saint-Pierre



59 Avenue Saint-Pierre, Lachine, QC, H8R 1P1

**Quoi ?** Des plats préparés à bas prix et épicerie communautaire.

**Pour Qui ?** Tout le monde.

**Comment ?** Se présenter pendant les heures d'ouverture.

**Combien ?** De **5\$ à 10\$** pour les repas.

**Quand ?** Se référer à la page Facebook pour les heures ouvertures.

Pour plus d'informations : visitez la page Facebook.

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Transformation alimentaire;
- Service traiteur communautaire;
- Repas communautaires.

## Manger mieux à petit prix



Découvrez des applications et services à Lachine qui facilitent l'accès à des aliments abordables tout en réduisant le gaspillage.

- **Too Good To Go** : surplus alimentaires provenant de divers restaurants et épicerias à prix réduits.
- **Food Hero** : aliments à prix réduits proche de la date d'expiration dans les épicerias Métro et IGA.
- **Flashfood** : aliments à prix réduits proche de la date d'expiration dans les épicerias Maxi.
- **Odd Bunch** : service de livraison de boîtes de fruits et légumes locaux « imparfaits ».
- **Flipp** : regroupe les spéciaux des circulaires de toutes les grandes épicerias.

**La Cantine à domicile** : repas livrés chez vous à Lachine, accessibles à tous. Visitez : [commander.lacantinepourtous.org/livraison](http://commander.lacantinepourtous.org/livraison)

## Ressources en milieux scolaires

### 9. Le Relais Populaire (le Club des petits déjeuners)



Dans les écoles Dalbé-Viau et Paul-Jarry

- Quoi ?** Un programme de déjeuners gratuits.
- Pour Qui ?** Les étudiants des écoles Dalbé-Viau et Paul-Jarry.
- Comment ?** Aucune inscription requise.
- **Dalbé-Viau** : Service à la cafétéria pour tous et directement dans les classes spécialisées.
  - **Paul-Jarry** : Service clé en main dans les classes pour tous les élèves.
- Combien ?** Gratuit.
- Quand ?** Du **lundi au vendredi**, toutes les semaines pendant la période scolaire.

Pour plus d'informations : [direction@relaispopulaire.com](mailto:direction@relaispopulaire.com).

### 9. Le Relais Populaire (la Cantine dans les écoles)



Dans les écoles Très-Saint-Sacrement, Philippe-Morin, les Berges et Jardin des Saints Anges

- Quoi ?** Une offre de diners à tarification sociale pour les jeunes.
- Pour Qui ?** Les étudiants des écoles Très-Saint-Sacrement, Philippe-Morin, les Berges et Jardin des Saints Anges.
- Comment ?** Un parent doit s'inscrire sur le site web de La Cantine Pour Tous pour commander.
- S'assurer de passer la commande au plus tard **2 jours et 12 heures** avant le jour de livraison souhaité.
- Combien ?** Prix demandé entre **1\$ à 6\$** par repas.
- Quand ?** Du **lundi au vendredi**, toutes les semaines pendant la période scolaire.

## Ressources pour les jeunes

### 10. MDJ l'Escalier Lachine



560 5e Avenue, Lachine, QC, H8S 2V9

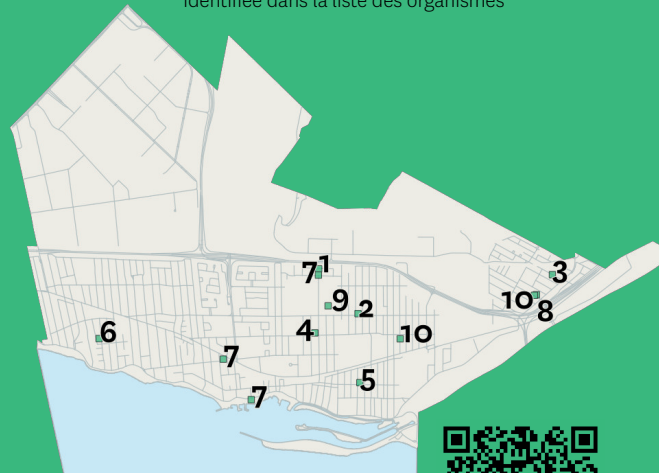
- Quoi ?** Des sacs de denrées en priorité aux étudiants.
- Pour Qui ?** Tous les jeunes et leurs familles résidant à Lachine et les environs.
- Comment ?** Contacter [info@mdjescalier.com](mailto:info@mdjescalier.com) ou @mdjlachine sur Instagram, ou appeler au (514) 637-0934 poste 200.
- Combien ?** Gratuit sur demande, **par référence et/ou inscription**.
- Quand ?** Une fois aux 2 semaines. Distribution d'urgence possible.

#### AUTRES ACTIVITÉS ALIMENTAIRES

- Cuisine collective pour organismes, écoles et programmes parascolaires;
- Livraison popote roulante sur demande.

## Où trouver de l'aide alimentaire

Chaque numéro sur la carte correspond à une ressource alimentaire identifiée dans la liste des organismes



Visitez le **site web du Concert'Action Lachine** via le **code QR** pour plus d'informations ainsi que le <https://www.211qc.ca/> pour accéder au répertoire des ressources communautaires.

## CONTACT

- 📍 735 Rue Notre-Dame, Lachine, QC, H8S 2B5
- ☎ (514) 506-2000
- ✉ [coordination@concertactionlachine.org](mailto:coordination@concertactionlachine.org)

# RESSOURCES ALIMENTAIRES À LACHINE



FICHE MISE À JOUR EN MAI 2026



## Emergency Food Distribution

### 1. COVIQ



**COVIQ**  
Comité de Vie de Quartier Duff-Court

1830 Duff-Court Street, in the COVIQ community room

**What ?** Bags of groceries.

**For whom ?** COVIQ members living on Duff-Court Street or north of Sherbrooke Street, between 14th and 24th Avenue.

**How ?** To become a member, visit during office hours or contact Jesus Alcalde (food program coordinator) at (514) 634-5055 #226 or Glorioso (front desk) at (514) 634-5055 #0.

**How much ?** \$4 to become a member. Cost of \$3.50 per visit.

**When ?** Every **Wednesday** between **12 pm to 3 pm**. Participation is limited to **once per month**.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Collective kitchens;
- Urban farm;
- Food transformation workshops;
- Two emergency food assistance distributions per year for residents of Duff-Court Street.

### 2. Carrefour d'Entraide



1176 Provost Street, Lachine, QC H8S 1N5

**What ?** Bags of groceries.

**For whom ?** Residents of Lachine, except those living in the Saint-Pierre neighbourhood (served by La P'tite Maison) and Duff-Court (served by COVIQ).

**How ?** By appointment. Bring **proof of income, proof of residence, and proof of identity** for registration.

- **Bring your reusable bags.**
- **Delivery is available for people with reduced mobility.**

**How much ?** \$10 for a membership card and a \$5 contribution per distribution.

**When ?** Every **Wednesday**. Participation is limited to **once per month**.

For more information : Marie-Eve Côté at (514) 634-3686 ext. 223 or Mélanie Laflamme at (514) 634-3686 ext. 225.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Collective kitchens;
- Community grocery store with a bonus points system for members and students, with different spending levels offering various benefits;
- Prepared meals.

## Emergency Food Distribution

### 3. La P'tite Maison de Saint-Pierre



41 Ouellette Avenue, Lachine, QC, H8R 1L4

**What ?** Bags of groceries.

**For whom ?** Residents of the Saint-Pierre neighbourhood.

**How ?** By appointment. Visit La P'tite Maison during opening hours or call (514) 544-1319.

**How much ?** Free.

**When ?** Every **Wednesday** from **12:30 pm to 4:00 pm**.

Participation is limited to **once every two weeks**.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Collective kitchens upon request.

### 4. Mains Tendues



1810 Saint Antoine Street, Lachine, QC, H8S 1V4

**What ?** Bags of groceries.

**For whom ?** Individuals with low income.

**How ?** Contact (514) 469-2408 ext. 4 or complete the contact form.

- **Bring your reusable bags.**

**How much ?** 5\$ per person.

**When ?** Every **Wednesday** from **11:00 am to 1:00 pm**.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Community meals: **Thursdays** from **11:00 a.m. to 12:30 p.m.**

### 5. L'Oeuvre Soupe Maison Lachine



1170 Notre Dame Street, Lachine, QC, H8S 2C4

**What ?** 1 bag including 3-4 prepared meals per week and 1 bag of non-perishable groceries per month.

**For whom ?** Residents of Lachine.

**How ?** Visit in person on Thursday between 10:30 am and 12:15 pm to register. Bring **proof of income, proof of residence, and proof of identity**.

**How much ?** Free.

**When ?** Every **Thursday** from **10:30 am to 12:15 pm**, from **September to June**.

For more information : [communautaire@soupe maisonlachine.org](mailto:communautaire@soupe maisonlachine.org) or (514) 469-9954.

## Additional Food Resources

### 6. Popote Roulante



225 50th Avenue, Lachine, QC, H8T 2T7

**What ?** Home-delivered meals at low-cost.

**For whom ?** People who are ill, living with a disability, or seniors. A **medical or social referral is required** to access this service.

**How ?** By order, through Équipe Entreprise and the Popote Roulante website.

**How much ?** From **\$6 to \$10** for meals and **\$4** for soups and desserts. **Minimum of 5 meals** and **maximum of 15 meals per order**. A **\$5** administrative fee applies to each delivery order.

**When ?** At all times.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Meals at Summerlea Church on **Tuesdays** and **Wednesdays**.

### 7. Les P'tits Marchés de Lachine



Multiple locations – see Facebook page for schedule

**What ?** Fresh, local fruits and vegetables at accessible prices.

**How ?** Visit during opening hours.

- **Bring your reusable bags.**

**How much ?** Prices vary depending on items and seasonality.

**When ?** 3-4 markets per week between **June to end of October**.

For more information : visit the Facebook page.

### 8. 59 Saint-Pierre



59 Saint-Pierre Avenue, Lachine, QC, H8R 1P1

**What ?** Low-cost prepared meals and community grocery store.

**For whom ?** Everyone.

**How ?** Visit during opening hours.

**How much ?** From **\$5 to \$10** per meal.

**When ?** Refer to the Facebook page for opening hours.

For more information : visit the Facebook page.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Food transformation;
- Community catering service;
- Community meals.

## Eat better for less



Discover apps and services in Lachine that make it easier to access affordable food while reducing waste.

- **Too Good To Go** : surplus food from various restaurants and grocery stores at reduced prices.
- **Food Hero** : discounted items near expiry at Métro/IGA stores.
- **Flashfood** : discounted items near expiry at Maxi stores.
- **Odd Bunch** : delivery service offering boxes of locally-sourced "imperfect" fruits and vegetables at lower prices.
- **Flipp** : gathers flyers and weekly deals from major grocery stores.

**La Cantine à domicile**: meals delivered to your home in Lachine, accessible to everyone. Visit:

[commander.lacantinepourtous.org/livraison](http://commander.lacantinepourtous.org/livraison)

## Resources for Youth

### 10. MDJ l'Escalier Lachine



560 5th Avenue, Lachine, QC, H8S 2V9

**What ?** Bags of groceries, with priority given to students.

**For whom ?** All youth and their families living in Lachine and surrounding areas.

**How ?** Contact [info@mdjescalier.com](mailto:info@mdjescalier.com) or @mdjlachine on Instagram, or call (514) 637-0934 ext. 200.

**How much ?** Free upon request, **by referral and/or registration.**

**When ?** Once every two weeks. Emergency distribution available.

#### OTHER FOOD-RELATED ACTIVITIES

- Collective cooking workshops for organizations, schools, and extracurricular programs;
- Meal delivery service available upon request.

## Resources Available in Schools

### 9. Le Relais Populaire (le Club des petits déjeuners)



**Le Relais Populaire**  
Bien se nourrir prépare l'avenir

At Dalbé-Viau and Paul-Jarry schools

**What ?** A free breakfast program.

**For who ?** Students of Dalbé-Viau and Paul-Jarry schools.

**How ?** No registration required.

- **Dalbé-Viau** : Cafeteria service available to all students and directly in specialized classrooms.
- **Paul-Jarry** : Full in-class service for all students.

**How much ?** Free.

**When ?** From **Monday to Friday**, every week during the school year.

For more information : [direction@relaispopulaire.com](mailto:direction@relaispopulaire.com).

### 9. Le Relais Populaire (la Cantine dans les écoles)



**Le Relais Populaire**  
Bien se nourrir prépare l'avenir

At Très-Saint-Sacrement, Philippe-Morin, Les Berges, and Jardin des Saints Anges schools

**What ?** A subsidized lunch program for youth.

**For whom ?** Students of Très-Saint-Sacrement, Philippe-Morin, Les Berges, and Jardin des Saints Anges schools.

**How ?** A parent must register on La Cantine Pour Tous website to place orders.

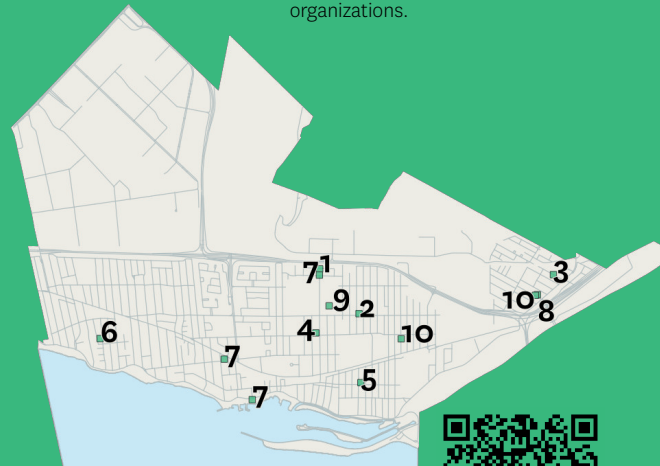
- Orders must be submitted no later than **2 days and 12 hours** before the desired delivery day.

**How much ?** Prices range from **\$1 to \$6** per meal.

**When ?** From **Monday to Friday**, every week during the school year.

## Where to find food assistance

Each number on the map corresponds to a resource identified in the list of organizations.



Visit the website of **Concert'Action Lachine** via the QR code for more information, as well as <https://www.211qc.ca/> to access the directory of community resources.

## CONTACT US

📍 735 Notre-Dame Street, Lachine, QC, H8S 2B5

☎ (514) 506-2000

✉ [coordination@concertactionlachine.org](mailto:coordination@concertactionlachine.org)

# FOOD RESOURCES IN LACHINE



LAST UPDATED MAY 2026



## Distribución de alimentos de emergencia

### 1. COVIQ



COVIQ  
Comité de Vie de Quartier Duff-Court

1830 Calle Duff-Court, en la sala comunitaria de COVIQ

¿ **Qué ?** Bolsas de alimentos.

¿ **Para quién ?** **Miembros del COVIQ** que residen en la **calle Duff-Court** o **al norte de la calle Sherbrooke, entre la 14ª y la 24ª avenida.**

¿ **Cómo ?** Para hacerse miembro, pase por la oficina durante el horario de atención o contacte a Jesus Alcalde (responsable del sector alimentario) al (514) 634-5055 ext. 226 o a Glorioso (recepción) al (514) 634-5055 ext. 0.

¿ **Cuánto ?** \$4 para hacerse miembro. Costo de **\$3,50 por visita.**

¿ **Cuándo ?** Cada **miércoles** de **13:00 a 15:00.** Participación limitada a **una vez al mes.**

#### OTRAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Cocinas colectivas;
- Huerto urbano;
- Talleres de transformación de alimentos;
- Dos distribuciones de alimentos de emergencia al año para las personas que viven en la calle Duff-Court.

### 2. Carrefour d'entraide



1176 Calle Provost, Lachine, QC H8S 1N5

¿ **Qué ?** Bolsas de alimentos.

¿ **Para quién ?** **Los residentes de Lachine**, excepto aquellos que viven en los barrios de Saint-Pierre (atendidos por La P'tite Maison) y Duff-Court (atendidos por el COVIQ).

¿ **Cómo ?** Con cita previa. Se requiere presentar **prueba de ingresos, prueba de domicilio y documento de identidad** para la inscripción.

- **Traiga sus bolsas reutilizables.**
- **Entrega disponible para personas con movilidad reducida.**

¿ **Cuánto ?** \$10 para la tarjeta de miembro y una contribución de **\$5** por cada distribución.

¿ **Cuándo ?** Cada **miércoles.** Participación limitada a **una vez/mes.**

Para más información: Marie-Eve Côté al (514) 634-3686 ext. 223 o Mélanie Laflamme al (514) 634-3686 ext. 225.

#### ORAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Cocinas colectivas;
- Tienda comunitaria con sistema de puntos de bonificación para miembros y estudiantes, con distintos niveles de compra que ofrecen beneficios;
- Platos preparados.

## Distribución de alimentos de emergencia

### 3. La P'tite Maison de Saint-Pierre



41 Avenida Ouellette, Lachine, QC, H8R 1L4

¿ **Qué ?** Bolsas de alimentos.

¿ **Para quién ?** **Los residentes del barrio de Saint-Pierre.**

¿ **Cómo ?** Con cita previa. Presentarse en La P'tite Maison durante el horario de atención o llamar al (514) 544-1319.

¿ **Cuánto ?** Gratuito.

¿ **Cuándo ?** Cada **miércoles** de **12:30 a 16:00.** Participación limitada a **una vez cada dos semanas.**

#### OTRAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Cocinas colectivas bajo pedido.

### 4. Mains Tendues



1810 Calle Saint Antoine, Lachine, QC, H8S 1V4

¿ **Qué ?** Bolsas de alimentos.

¿ **Para quién ?** **Personas de bajos ingresos.**

¿ **Cómo ?** Contactar al (514) 469-2408 ext. 4 o completar el formulario de contacto.

- **Traiga sus bolsas reutilizables.**

¿ **Cuánto ?** **\$5 por persona.**

¿ **Cuándo ?** Cada **miércoles** de **11:00 a 13:00.**

#### OTRAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Comidas comunitarias: **jueves** de **11:00 a 12:30.**

### 5. L'Oeuvre Soupe Maison Lachine



1170 Calle Notre Dame, Lachine, QC, H8S 2C4

¿ **Qué ?** Una bolsa de 3-4 comidas preparadas por semana y 1 bolsa de alimentos no perecederos por mes.

¿ **Para quién ?** **Los residentes de Lachine.**

¿ **Cómo ?** Presentarse en persona el **jueves** entre las 10:30 y las 12:15 para inscribirse. Se requiere presentar una **prueba de ingresos**, una **prueba de domicilio** y un **documento de identidad.**

¿ **Cuánto ?** Gratuito.

¿ **Cuándo ?** Cada **jueves** de **10:30 a 12:15**, de **septiembre a junio.**

Para más información: [communautaire@soupe maison lachine.org](mailto:communautaire@soupe maison lachine.org) o (514) 469-9954.

## Otros recursos alimentarios

### 6. Popote Roulante



225 50ª Avenida, Lachine, QC, H8T 2T7

¿ **Qué ?** Entrega de comidas a domicilio a bajo costo.

¿ **Para quién ?** Personas enfermas, en situación de discapacidad o personas mayores. Se requiere una **referencia médica o social** para acceder a este servicio.

¿ **Cómo ?** Por pedido, a través de Équipe Entreprise y el sitio web de la Popote Roulante.

¿ **Cuánto ?** Entre **\$6 y \$10** por comida y **\$4** por sopas y postres. **Mínimo de 5 comidas y máximo de 15 por pedido.** Se aplica una tarifa administrativa de **\$5** a cada pedido de entrega.

¿ **Cuándo ?** En todo momento.

#### OTRAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Comidas en la Iglesia Summerlea los **martes** y **miércoles.**

### 7. Les P'tits Marchés de Lachine



En varias direcciones, consulte la página de Facebook para el horario

¿ **Qué ?** Alimentos frescos y locales a precios accesibles.

¿ **Para quién ?** Todos.

¿ **Cómo ?** Visite durante el horario de atención.

- **Traiga sus bolsas reutilizables.**

¿ **Cuánto ?** Los precios varían según los productos y la temporada.

¿ **Cuándo ?** 3-4 mercados por semana desde **junio hasta finales de octubre.**

### 8. 59 Saint-Pierre



59 Avenida Saint-Pierre, Lachine, QC, H8R 1P1

¿ **Qué ?** Platos preparados a bajo costo y tienda de alimentos comunitaria.

¿ **Para quién ?** Todos.

¿ **Cómo ?** Visite durante el horario de atención.

¿ **Cuánto ?** De **\$5 a \$10** por comida.

¿ **Cuándo ?** Consulte la página de Facebook para el horario.

Para más información, consulte la página de Facebook.

#### OTRAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Transformación de alimentos;
- Servicio de catering comunitario;
- Comidas comunitarias.

## Comer mejor a bajo costo



Estas aplicaciones y servicios en Lachine pueden ayudarte a ahorrar dinero en comida y a reducir el desperdicio de alimentos.

- **Too Good To Go** : Sobrantes de comida de varios restaurantes y supermercados a precios reducidos.
- **Food Hero** : alimentos cerca de su fecha de vencimiento a precios reducidos en los supermercados Métro e IGA
- **Flashfood** : alimentos cerca de su fecha de vencimiento a precios reducidos en el supermercado Maxi.
- **Odd Bunch** : servicio de entrega de cajas de frutas y verduras locales "imperfectas".
- **Flipp** : reúne los folletos y ofertas de los principales supermercados.

**La Cantine à domicile**: comidas entregadas a tu casa en Lachine, accesibles para todas y todos. Visita: [commander.lacantinepourtous.org/livraison](http://commander.lacantinepourtous.org/livraison)

## Recursos en las escuelas

### 9. Le Relais Populaire (le Club des petits déjeuners)



En las escuelas Dalbé-Viau y Paul-Jarry

- ¿ **Qué** ? Un programa de desayunos gratuitos.
- ¿ **Para quién** ? Estudiantes de las escuelas Dalbé-Viau y Paul-Jarry.
- ¿ **Cómo** ? No se requiere inscripción.
- **Dalbé-Viau** : Servicio en la cafetería para todos los estudiantes y directamente en los aules especializados.
- **Paul-Jarry** : Servicio completo en el aula para todos los estudiantes.
- ¿ **Cuánto** ? Gratuito.
- ¿ **Cuándo** ? De **lunes a viernes**, cada semana durante el período escolar.

Para más información : [direction@relaispopulaire.com](mailto:direction@relaispopulaire.com).

### 9. Le Relais Populaire (la Cantine dans les écoles)



En las escuelas Très-Saint-Sacrement, Philippe-Morin, Les Berges y Jardin des Saints Anges

- ¿ **Qué** ? Oferta de almuerzos con tarificación social para jóvenes.
- ¿ **Para quién** ? Estudiantes de las escuelas Très-Saint-Sacrement, Philippe-Morin, Les Berges y Jardin des Saints Anges.
- ¿ **Cómo** ? Un padre debe registrarse en el sitio web de La Cantine Pour Tous para realizar pedidos.
- Asegúrese de hacer el pedido a más tardar **2 días y 12 horas** antes de la fecha de entrega deseada.
- ¿ **Cuánto** ? Entre **\$1 y \$6** por comida.
- ¿ **Cuándo** ? De **lunes a viernes**, todas las semanas durante el período escolar.

## Recursos para jóvenes

### 10. MDJ l'Escalier Lachine



560 50<sup>a</sup> Avenida, Lachine, QC, H8S 2V9

- ¿ **Qué** ? Bolsas de alimentos, con prioridad para estudiantes.
- ¿ **Para quién** ? **Todos los jóvenes y sus familias** que **viven en Lachine** y sus alrededores.
- ¿ **Cómo** ? Contactar a [info@mdjescalier.com](mailto:info@mdjescalier.com) o a @mdjlachine en Instagram, o llamar al (514) 637-0934 ext. 200.
- ¿ **Cuánto** ? Gratuito a solicitud, mediante referencia y/o inscripción.
- ¿ **Cuándo** ? **Una vez cada dos semanas**. Distribución de emergencia disponible.

#### OTRAS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS

- Cocina colectiva para organizaciones, escuelas y programas extracurriculares;
- Entrega de comidas a domicilio disponible bajo solicitud.

## Dónde encontrar recursos alimentarios

Cada número en el mapa corresponde a un recurso alimentario identificado en la lista de organizaciones



Visite el **sitio web de Concert'Action Lachine** a través del código QR para obtener más información, así como <https://www.211qc.ca/> para acceder al directorio de recursos comunitarios.

## CONTACTO

- 📍 735 Rue Notre-Dame, Lachine, QC, H8S 2B5
- ☎ (514) 506-2000
- ✉ [coordination@concertactionlachine.org](mailto:coordination@concertactionlachine.org)

# RECURSOS ALIMENTARIOS EN LACHINE



ACTUALIZADO EN MAYO DE 2026

