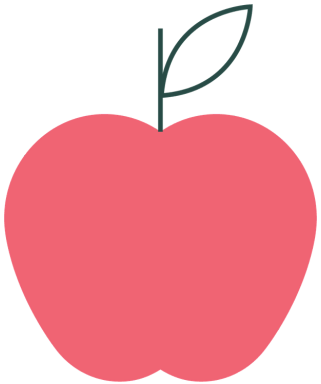
Recursos en alimentación en el Plateau-Mont-Royal



Objetivo

Este folleto busca dar a conocer los servicios en alimentación disponibles en el territorio del Plateau- Mont-Royal.

Símbolos

- Canastas alimentarias
- Canastas de frutas y verduras
- Comidas preparadas
- Talleres educativos y cocinas colectivas

Lunes

- Mile-End Community Mission - 9h (Comida comunitaria)
- Resto Plateau - 16h30 a 18h30 (Comida preparada y banco de alimentos)

Martes

- Mile-End Community Mission - 12h (Comida comunitaria)
- Coop MBP - 12h30 a 14h30 (Comida comunitaria)
- Accordailles - 12h a 15h (Comida comunitaria)
- Restauration Verticale - 14h a 17h (Canasta alimentaria)

Miércoles

- Restauration Verticale -10h a 12h30 (Canasta alimentaria)
- Mile-End Community Mission -12h (Comida comunitaria)
- Centre d'aide à la famille - 13h a 15h - 1 semana de 2 (Canasta alimentaria)
- Resto Plateau - 16h30 a 18h30 (Comida preparada)

Jueves

- Mile-End Community Mission - 12h30 (Banco de alimentos)
- AEPP (canasta alimentaria)
- Restauration Verticale - 10h a 12h30 (Canasta alimentaria)
- Cuisine collective (Entrega a domicilio de comidas listas para preparar)
- PIAMP- 13h a 19h - 1 semana de 2 (Canasta alimentaria)

Viernes

- AEPP - 10h (Banco de alimentos)
- Mile-End Community Mission - 12h (Comida comunitaria)
- Mousquet'aides - 14h30 a 15h30 (Canasta alimentaria)
- Santropol Roulant - 14 de junio a 25 de octubre - 16h a 18h (Sopa popular)
- Banque alimentaire Milton Parc - 18h (Canasta alimentaria)
- Réseau d'entraide Milton Parc - 16h a 20h (Banco de alimentos)

Domingo

- Réseau d'entraide Milton Parc - 14h a 16h (Canasta alimentaria)
- Resto Plateau - 11h30 a 13h30 (comidas congeladas o a granel para llevar)

Cita

- Chaînon - con cita (Canasta alimentaria y comida preparada)
- Centre des femmes - con cita los miércoles (Canasta alimentaria)

De lunes a viernes

- Plein Milieu (Distribución de sopa y merienda)
- Open door - 9h, 12h y 17h (Comida caliente)
- Resto Plateau 11h30 a 13h30 (Comida caliente)
- Société Saint-Vincent de Paul - anuncio en el buzón de voz (Comida comunitaria)
- Diners St-Louis - 12h a 13h y 15h (Comida en el lugar)
- Maison d'Aurore (Comida congelada)
- Maison des amis - 13h a 14h (Comida en el lugar)
- Fruits de la passion - ver la página Facebook (Canasta alimentaria)

Mile End

Les Accordailles

Comidas comunitarias y servicio de acompañamiento al supermercado

465, rue Gilford, oficina 101

Todos los martes de 12h à 15h

Comidas comunitarias: 4$ para los miembros, 5$ para los no miembros. Comidas congeladas entre 2$ et 4$

514 282-1553

¿Para quién?

- Este recurso está dirigido a las personas de 50 años y mas

¿Cómo funciona?

- Comidas comunitarias: presentarse al organismo el martes entre 12h y 15h.
- Servicios de acompañamiento: es necesaria la referencia de un.a profesional. Para más información, presentarse al organismo.

Mission communautaire Mile End

Distribución de canastas alimentarias, comidas comunitarias y comidas para llevar

99, rue Bernard Ouest

Comidas comunitarias: lunes a las 9h; martes, miércoles y viernes a las 12h. Banco de alimentos: jueves a las 12h30

Comidas comunitarias gratuitas y banco de alimentos a 2$

514 274-3401 \\ general@mileendmission.org

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten

¿Cómo funciona?

- Comidas comunitarias: no se requiere inscripción ni documentos. Presentarse al organismo a la hora de la comida.
- Banco de alimentos: es necesario inscribirse para determinar su admisibilidad. Llevar un comprobante de domicilio y un comprobante de ingresos.

Plein Milieu - Centro fijo

Distribución de sopas y de meriendas

4675, rue Saint-Denis

De lunes a viernes, llámenos para conocer nuestro horario de atención.

Gratuito

514 524-3661 #26

¿Para quién?

- El centro fijo, centro diurno y nocturno dirigido a personas en situación de vulnerabilidad, sin hogar o que consumen drogas por vía intravenosa y/o inhalación.

¿Cómo funciona?

- No se requiere inscripción ni documentos.
- Presentarse al organismo durante las horas de apertura.

Banque alimentaire Milton Parc

Comidas preparadas (opciones vegetarianas), distribución de canastas alimentarias.

3594 RueJeanne-Mance

Todos los viernes, 18h

Gratuito

mpfoodbank@gmail.com

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten

¿Cómo funciona?

- Presentarse durante la distribución con bolsas para el mercado y recipientes para las comidas preparadas
- No se requiere inscripción ni documentos.

Coop BMP

Comida comunitaria (para comer allí o para llevar)

3714 avenue du Parc

Todos los martes de 12:30 a 14:30

Gratis / contribución voluntaria

solidaritymealprogram@bmp.coop

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.

¿Cómo funciona?

- No es necesario inscribirse ni presentar ningún documento.
- Acudir alrededor de las 12:30.
- Posibilidad de comer allí mismo o llevarse la comida (traiga su propio recipiente).

Jeanne-Mance

Ateliers d'éducation populaire du Plateau

Distribución de canastas alimentarias, punto de recogida de canastas solidarias (paniers solidaires) y distribución de excedentes alimentarios.

4273, rue Drolet

De lunes a jueves de 9h à 17h, viernes de 9h à 12h. Distribución de canastas alimentarias los jueves (se requiere registro) y de excedentes alimentarios los viernes a las 10h sin cita .

Cuota anual de 5$ para ser miembro

514 350-8881 ext 201 \\ chargedeprojet3@aepp.ca

¿Para quién?

- Este recurso está destinado a los residentes de bajos ingresos del Plateau.

¿Cómo funciona?

- Canastas alimentarias o canastas solidarias: contactar al organismo para inscribirse a una sesión de información.
- Documentos necesarios para la caja de alimentos: documento de identidad, comprobante de ingresos por cada adulto y comprobante de domicilio.

Centre communautaire Restauration Vertical

Distribución de canastas alimentarias

3767, rue Berri

Los martes de 14h00 à 17h00, los miércoles y jueves de 10h00 a 12h30 según la cantidad de productos

7$ por canasta alimentaria, cuota de inscripción de 10$

514 750-3946 \\ nydia@restauracion.ca

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten

¿Cómo funciona?

- Presentarse al organismo durante las horas de apertura para realizar su inscripción.
- Documentos necesarios: documento de identidad

Centre des femmes de Montréal

Distribución de canastas alimentarias

3585, rue Saint-Urbain

Los miércoles, con cita

Gratuito

514 842-4780

¿Para quién?

- Todas las mujeres que lo necesiten

¿Cómo funciona?

- Contactar al organismo para inscribirse.
- No se requiere ningún documento.

Le Chaînon

Distribución de canastas alimentarias y de comidas preparadas

4373, av. de l'Esplanade

Contactar al organismo para tomar una cita durantes las horas de apertura

Gratuito

514 845-0151

¿Para quién?

- Este recurso está dirigido a las mujeres en situación de vulnerabilidad.

¿Cómo funciona?

- Contactar al organismo para confirmar las disponibilidades.
- No se requiere ningún documento.

La porte ouverte

Distribución de tres comidas al día

3535, av. du Parc

Todos los días a las 9h, 12h y 17h

Gratuito

514 939-1970

¿Para quién?

- Para todas las personas en situación de calle. Las personas indígenas tienen prioridad.

¿Cómo funciona?

- Presentarse a la hora de la comida o inscribirse a las 8h para tener un lugar para dormir.
- No se requiere ningún documento.

Les Cuisines collectives du Grand Plateau

Talleres de cocina y programa « Vous êtes le chef » (“Usted es el chef”: entrega a domicilio de comidas listas para preparar)

4095, rue Saint-André
Talleres: mensuales

Entrega a domicilio de comidas listas para preparar: todos los jueves

Gratuito

514 523-1752 \\ ainmation3@ccgp-montreal.org

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten, incluyendo adultos, adultos mayores, familias y mujeres
- Programa « Vous êtes le chef » (“Usted es el chef”): personas de 60 años y más que vivan en HLM.

¿Cómo funciona?

- Contactar al organismo para inscribirse.
- No se requiere ningún documento.

Réseau d’entraide Milton Parc

Distribución de canastas alimentarias, entrega de comidas a domicilio y distribution con Partage & Solidarité

3516, av. du Parc

Banco de alimentos: viernes de 16h a 20h,
Distribución con Partage & Solidarité los domingos de 14h a 16h

Gratuito

514 561-4656

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten. La entrega a domicilio se dirige a las personas con movilidad reducida.

¿Cómo funciona?

- No se requiere inscripción, solo hay que presentarse a las distribuciones.
- No se requiere ningún documento.

Resto Plateau

Comidas comunitarias, comidas congeladas o a granel para llevar, banco de alimentos y punto de recogida de las canastas solidarias (paniers solidaires)

4450, rue Saint-Hubert (sótano)

Comidas comunitarias y para llevar al mediodía, de lunes a viernes de 11h30 a 13h30. Comidas para llevar en la tarde, los lunes y miércoles de 16h30 à 18h30. Sábados de 11:00 a 13:30 horas.
Banco de alimentos: lunes de 16:30 a 18:30.

Tarificación social, los precios varían entre 3,75$ et 9$

514 527-5997, ext. 2373

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.

¿Cómo funciona?

- Presentarse al organismo a las horas de distribución.
- No se requiere inscripción ni documentos.
- Banco de alimentos: por orden de llegada

Santropol roulant

111, rue Roy Est

Comidas a domicilio (entrega a domicilio): de lunes a miércoles, viernes y sábados, de 9:30 a. m. a 5:30 p. m.
Quiosco de alimentos: todos los viernes, del 14 de junio al 25 de octubre, de 4:00 p. m. a 6:00 p. m., los precios varían según los ingresos, entre 0 y 6 dólares. Asistencia alimentaria de emergencia: de lunes a miércoles, de 9:30 a. m. a 4:30 p. m.; jueves, de 1:30 p. m. a 4:30 p. m., y viernes, de 9:30 a. m. a 4:30 p. m.

514-284-9335

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.

¿Cómo funciona?

- Comidas a domicilio: un profesional sanitario debe rellenar un formulario de derivación en la página web de la organización (se requiere acreditar los ingresos para recibir el servicio de forma gratuita). Si cumple los requisitos, la organización se pondrá en contacto con usted.
- Comedor social y verduras: acuda al quiosco de alimentos durante el horario de apertura.
- Ayuda alimentaria: acuda al lugar. Gratuito. Alimentos no perecederos, café.

Société Saint-Vincent de Paul
Centre d'aide Saint-Jean-Baptiste

Comidas comunitarias mensuales y distribución de canastas navideñas

4240, rue Drolet

Las fechas de las comidas comunitarias son anunciadas en el mensaje del buzón de voz del organismo

Gratuito

514 849-2008

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.

¿Cómo funciona?

- Dejar un mensaje en el buzón de voz con sus datos personales para tomar una cita.

Les fruits de la passion & Montréal food rescrue

Acción ciudadana de redistribución de excedentes alimentarios

Esquina de las calles St-Denis y Duluth

Aproximadamente todos los días, excepto el sábado.
Consultar la página Facebook con frecuencia para conocer los horarios de distribución

Gratuito

Vínculo de la página Facebook:
www.facebook.com/lesfruitsdelapassion
https://surl.li/vkvjcl

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten o que deseen luchar contra el desperdicio de alimentos.

¿Cómo funciona?

- Vea cómo funciona en la páginas de Facebook el mismo día.
- No se requiere inscripción ni documentos.

De Lorimier

La Maison d'Aurore

Punto de recogida de las canastas solidarias (paniers solidaires), comidas comunitarias, distribución de comidas congeladas y talleres de cocina

4816, rue Garnier

Comidas congeladas disponibles en todo momento. Para las otras actividades, referirse a la programación del organismo

Contribución financiera según la capacidad de la persona

514 527-9075 \\ info@maisonaurore.org

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.

¿Cómo funciona?

- Contactar al organismo para inscribirse.
- No se requiere ningún documento.

La Maison des Amis du Plateau Mont-Royal

Distribución de canastas de verduras y de comidas preparadas

1360, boul. Saint-Joseph Est

Comidas de 13h a 14h de lunes a viernes, así como el 25 de diciembre y el 1 de enero de cada año

Gratuito

514 527-1344

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.
- El almuerzo se ofrece a las personas residentes en el Plateau y alrededores.

¿Cómo funciona?

- Presentarse al organismo a la hora de la comida.
- No se requiere ningún documento.

Mousquet'aides

Distribución de canastas alimentarias

2275, boul. Saint-Joseph Est

Los viernes entre 14h30 y 15h30

Inscripción anual de 12$, canastas a 3$, 5$ o 7$ según el tamaño de la familia

438 930-9035 \\ https://lesmousquetaides.org/?p=1

¿Para quién?

- Para todas las personas que lo necesiten.

¿Cómo funciona?

- Llenar el formulario en la página de internet para hacerse miembro del organismo. Luego, inscribirse en la misma página cada semana para tomar cita y recibir una canasta de alimentos.
- No se requiere ningún documento.

PIAMP

Distribución de canastas alimentarias

4430, av. Papineau

Los jueves de 13h a 19h, 2 veces al mes

Gratuito

438 408-6376

¿Para quién?

- Este recurso se dirige a los jóvenes de 25 años o menos, que ofrecen servicios sexuales o que lo han hecho anteriormente.

¿Cómo funciona?

- Contactar al organismo para inscribirse.
- No se requiere ningún documento.

Dîners Saint-Louis

Distribución de comidas y de canastas alimentarias para los usuarios del organismo

1818, rue Gilford

Distribución de comidas: de lunes a viernes de 12h00 a 13h00 y merienda a las 15h00. Una ayuda alimentaria al mes. Llame para conocer la fecha.

Gratuito

514 521-8619

¿Para quién?

- Este recurso se dirige a los jóvenes de 18 a 30 años que se encuentran en la calle o en una situación difícil.

¿Cómo funciona?

- Presentarse al organismo a la hora de la comida.
- Se requiere cualquier documento que permita comprobar la edad.

Otros recursos

Centre d'aide à la famille

Distribución de canastas alimentarias, comidas colectivas y canastas de urgencia

La distribución se realiza un miércoles de dos, de 13h30 a 15h. La comida colectiva tiene lugar una vez al mes.

Cuota anual de 5$, comida colectiva 5$ y canastas alimentarias de 4$ a 7$ según el tamaño de la familia

514 982-0804 poste 2 \\ ba@centreaidefamille.com

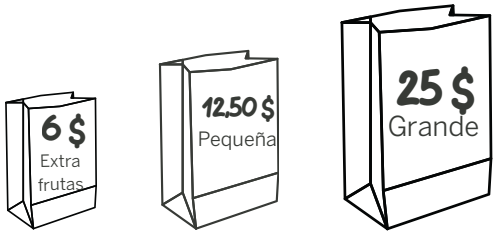
¿Para quién?

- Para las personas residentes en el Plateau que lo necesiten, para las personas que hablan portugués y para las personas que viven violencia conyugal, sin importar el barrio donde vivan.

¿Cómo funciona?

- Contactar al organismo para inscribirse.
- Se requiere un documento de identidad, un comprobante de ingreso y un comprobante de domicilio.

Las canastas solidarias (paniers solidaires) en el Plateau!



Las canastas solidarias (paniers solidaires) son canastas de frutas y verduras disponibles en 3 formatos (pequeño, grande o extra frutas), que son distribuidas en diferentes puntos. Los hogares con bajos ingresos pueden beneficiar de una subvención del 50%.

Fier partenaire de la

Mutuelle d'approvisionnement des marchés solidaires

¿Cómo obtener una canasta?

- **Maison d'Aurore**

Inscripción: Lunes y miércoles de 9h a 17h y martes de 13h a 17h. Llamar al 514 527-9075, ext 108 o escribir a sylvie@maisonaurore.org

Distribución : Martes de 16h a 18h

- **Centre du Plateau (CDP)**

Inscripción: Escribir a communautaire@centreduplateau.com La canasta extra frutas no está disponible. Se requiere la compra de 3 o 4 canastas por adelantado en persona.
Puntos de recogida: CdP, HLM Ste-Véronique, Accordailles

- **Resto Plateau**

Inscripción : De lunes a viernes de 11h30 a 13h30, o los lunes y miércoles de 16h30 a 18h30. Cita en la caja del mostrador de comidas congeladas.
Distribución : Miércoles.

- **AEPP**

Inscripción : 514 350-8881 ext 204, o adjointedir@aepp.ca, pago en efectivo solamente.

Distribución : Martes de 13h30 a 16h30.

¿Necesita ayuda inmediata?

Atención psicosocial

Los CLSC Saint-Louis-du-Parc y Faubourgs ofrecen servicios psicosociales para brindarle apoyo en situaciones difíciles a nivel personal, familiar y social. Es posible tomar cita por teléfono o presentarse directamente sin cita.

514 908-3530

CLSC Saint-Louis-du-Parc : 15, av. Mont-Royal Ouest
De lunes a viernes de 8h a 16h

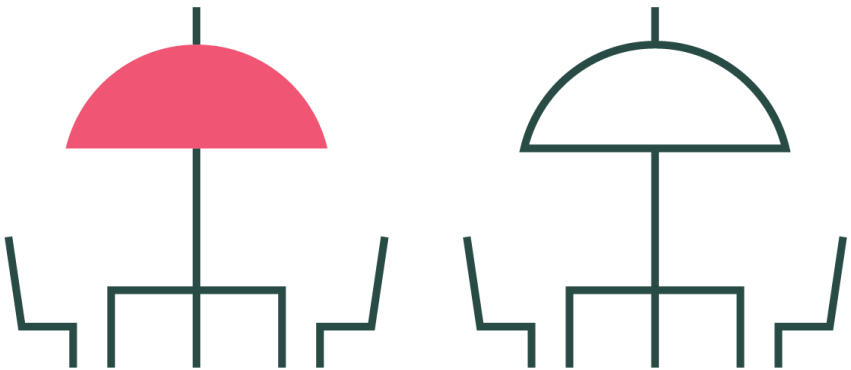
CLSC des Faubourgs: 1705, de la Visitation
De lunes a viernes de 8h a 20h y sábado de 8h a 16h

Lineas telefónicas de escucha:

- Info-Santé : 811 (salud física y psicológica)
- Tel-Aide : 514 935-1101
- Tel-Aînés : 514 353-2463
- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 o por mensaje de texto : 514 600-1002
- Tel-Jeunes-Parents : 1 800 361-5085 (para todos los padres de familia)
- Interligne : 514 866-0103 o por mensaje de texto : 1 888 505-1010 (LGBTQ+)
- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Suicide.ca : 1 866 277-3553 o por mensaje de texto : 438 601-1211
- Centre de crise le Transit : 514 282-7753

Cartografía de recursos

1. **Les Ateliers d'éducation populaire du Plateau**
   4273 rue Drolet
2. **Centre communautaire de Restauration Verticale**
   3767, rue Berri
3. **Centre des femmes de Montréal**
   3585, rue Saint-Urbain
4. **Dîners St-Louis**
   1818, rue Gilford
5. **Maison d'Aurore**
   4816 rue Garnier
6. **La Maison des Amis du Plateau-Mont-Royal**
   1360, boulevard Saint-Joseph Est
7. **La porte ouverte**
   3535, avenue du Parc
8. **Le centre du Plateau**
   2275 Bd Saint-Joseph E
9. **Le Chaînon**
   4373, ave. De l'Esplanade
10. **Les Acordailles**
    465, rue Gilford
11. **Les cuisines collectives du Grand Plateau**
    4095, rue Saint-André
12. **Les Fruits de la passion**
    Esquina St-Denis et Duluth
13. **Mission communautaire Mile-End**
    99, rue Bernard Ouest
14. **Mousquet'aides**
    Centre du Plateau: 2275 Saint-Joseph Est
15. **PIAMP**
    4430 Av. Papineau
16. **Plein Milieu - Centro fijo**
    4675 rue Saint-Denis
17. **Réseau d'entraide Milton Parc**
    3516 Av du Parc
18. **Resto Plateau**
    4450, rue Saint-Hubert (sótano)
19. **Santropol Roulant**
    111, rue Roy Est
20. **Centre d'aide Saint-Jean-Baptiste**
    4240, rue Drolet
21. **Banque alimentaire - Centre d'aide à la famille**
    5440 avenue des Érables
22. **Banque alimentaire de Milton Parc**
    3594 rue Jeanne-Mance
23. **COOP MBP**
    3714 Avenue du Parc



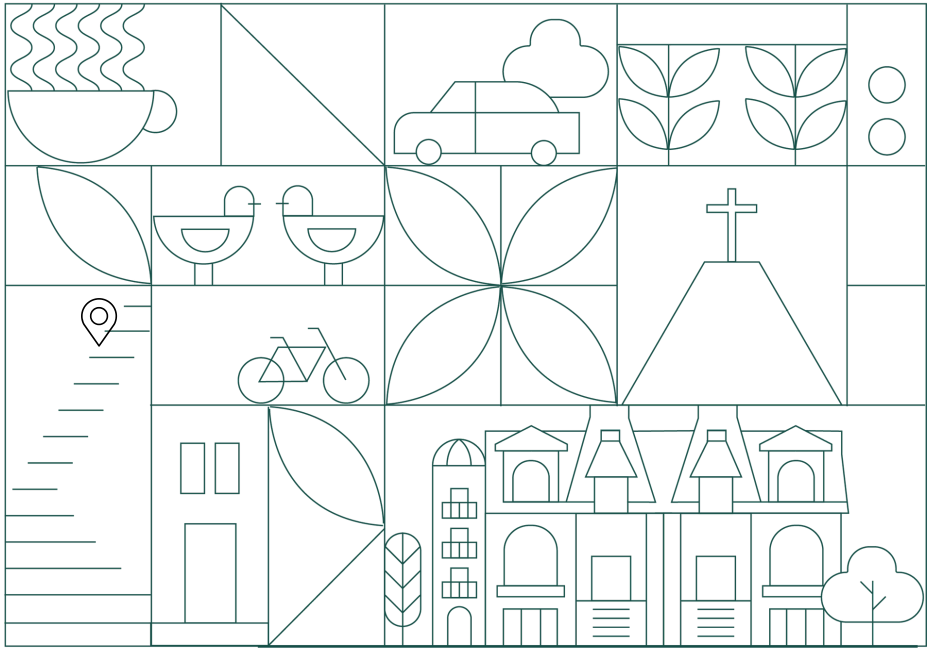


TABLE DE QUARTIER DU PLATEAU-MONT-ROYAL