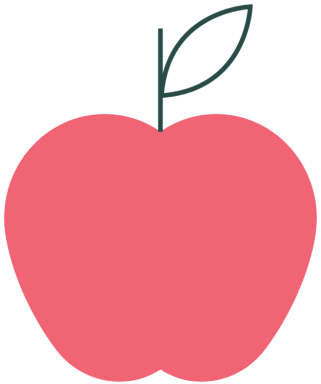
Recursos alimentares no Plateau-Mont-Royal



Objetivo

O objetivo deste folheto é informar e promover a conscientização sobre os serviços de segurança alimentar disponibilizados na área de Plateau-Mont-Royal.

Legenda

- Cestas de alimentos
- Cestas de Frutas e Legumes
- Refeições Prontas
- Ateliês educativos e cozinha coletiva

Segunda -feira

- Mile-End Community Mission - 9h (refeição comunitária)
- Resto Plateau - 16h30 às 18h30 (refeição preparada e banco alimentar)

Terça -feira

- Mile-End Community Mission - 12h (refeição comunitária)
- Coop MBP - 13h30 às 14h30 (refeição comunitária)
- Accordailles - das 12h às 15h (refeição comunitária)
- Restauration Verticale - 14h às 17h (cestas de alimentos)

Quarta-feira

- Restauration Verticale - 10h às 12h30 (cestas de alimentos)
- Mile-End Community Mission - 12h (refeição comunitária)
- Centre d'aide à la famille - 13h às 15h a cada duas quartas-feiras (refeição comunitária)
- Resto Plateau 16h30 às 18h30 (refeições congeladas para levar)

Quinta -feira

- Mile-End Community Mission - 12h30 (cestas de alimentos)
- AEPP (cestas de alimentos)
- Restauration Verticale - 10h às 12h30 (cestas de alimentos)
- Cuisine collective (entrega de refeições para você preparar)
- PIAMP - das 13h às 19h, duas vezes por mês (cestas de alimentos)

Sexta-feira

- AEPP - 10h (cestas de alimentos)
- Mile-End Community Mission - 12h (refeição comunitária)
- Mousquet'aides - 14h30 às 15h30 (cestas de alimentos)
- Santropol Roulant - 14 de junho a 25 de outubro - 16h às 18h (cozinha comunitária)
- Banque alimentaire Milton Parc - 18h (cestas de alimentos)
- Réseau d'entraide Milton Parc - 16h às 20h (cestas de alimentos)

Domingo

- Réseau d'entraide Milton Parc - 14h às 16h (cestas de alimentos)
- Resto Plateau - 11h30 às 13h30 (refeições congeladas para levar)

Com hora marcada

- Chaînon - (cestas de alimentos & refeição comunitária)
- Centre des femmes - quartas-feiras (cestas de alimentos)

Segunda a sexta

- Plein Milieu (distribuição de sopas e lanches)
- Open door - 9h, 12h & 17h (refeições quentes)
- Resto Plateau das 11h30 às 13h30 (refeições quentes)
- Société Saint-Vincent de Paul - anunciadas na mensagem
- de voz da organização (refeição comunitária)
- Diners St-Louis - das 12h às 13h & 15h (refeição comunitária)
- Maison d'Aurore (refeição congelada)
- Maison des amis 13h às 14h (refeição comunitária)
- Fruits de la passion - veja a página do Facebook (cestas de alimentos)

Mile End

Les Accordailles

Serviço de refeições comunitárias e de acompanhamento às compras

465, rue Gilford, bureau 101

Todas as terças-feiras de 12h às 15h

Refeições comunitárias: 4$ para membros, 5$ para não membros. Refeições congeladas a preços entre 2$ e 4$

514 282-1553

Público alvo?

- Para pessoas com 50 anos ou +

Como funciona?

- Refeições comunitárias: compareça à instituição às terças-feiras, das 12h às 15h.
- Serviços de apoio: é necessário o encaminhamento de um profissional. Para obter mais informações, visite-nos no Les Accordailles.

Mission Communautaire Mile End

Distribuição de cestas de alimentos, refeições comunitárias e refeições para viagem

99, rue Bernard Ouest

Refeições comunitárias: segundas-feiras, às 9h, e terças, quartas e sextas-feiras, às 12h.
Banco de alimentos: quintas-feiras às 12h30

Refeições comunitárias gratuitas e banco de alimentos 2$

514 274-3401 \\ general@mileendmission.org

Público alvo?

- Todos os que necessitam desse recurso.

Como funciona?

- Refeições comunitárias: não é necessário incrição ou documentos, basta comparecer no horário das refeições.
- Banco de alimentos: increver-se para saber se você é elegível. São necessários comprovantes de residência e renda.

Plein Milieu - Site Fixo

Distribuição de sopas e lanches

4675, rue Saint-Denis

Segunda a sexta-feira, ligue para saber nosso horário de funcionamento.

Gratuito

514 524-3661 #26

Público alvo?

- O Site Fixo, Centro Diurno e Noturno, atende pessoas em situação de vulnerabilidade, sem-teto ou usuários de drogas injetáveis e/ou inalantes.

Como funciona?

- Não é necessário increver-se ou apresentar documentos.
- Basta comparecer durante o horário de funcionamento.

Banque alimentaire Milton Parc

Refeições prontas (opções vegetarianas), distribuição de cestas básicas.

3594 RueJeanne-Mance

Todas as sextas-feiras às 18h

Gratuito

mpfoodbank@gmail.com

Público alvo?

- Para todas as pessoas que precisam.

Como funciona?

- Por favor, chegue no dia da distribuição com sacolas para as caixas de alimentos e recipientes para as refeições preparadas.
- Não é necessário cadastro nem documentos.

Coop BMP

Refeição comunitária (para comer no local ou levar para casa)

3714 avenue du Parc

Todas as terças-feiras, das 12h30 às 14h30

Gratuito / contribuição voluntária

solidaritymealprogram@bmp.coop

Público alvo?

- Para todas as pessoas que precisam.

Como funciona?

- Não é necessário inscrever-se nem apresentar documentos.
- Compareça por volta das 12h30.
- É possível comer no local ou levar para viagem (traga o seu próprio recipiente).

Jeanne-Mance

Ateliês de educação popular do Plateau

Distribuição de cestas de alimentos, ponto de coleta de cestas básicas solidárias e distribuição de excedentes de alimentos.

4273, rue Drolet

De segunda a quinta-feira, das 9h às 17h, e às sextas-feiras, das 9h às 12h. Distribuição de cestas de alimentos às quintas-feiras (registro necessário) e de excedentes às sextas-feiras, às 10h (sem hora marcada).

5$ por ano para tornar-se membro

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

Público alvo?

- Moradores de baixa renda do Planalto.

Como funciona?

- Cestas de alimentos ou cestas solidárias: entre em contato com a organização para se inscrever em uma sessão de informações.
- Documentos necessários: identidade, comprovante de renda para cada adulto e comprovante de residência.

Centre communautaire Restauration Vertical

Distribuição de cestas de alimentos

3767, rue Berri

Terças-feiras, das 14h às 17h, quartas e quintas-feiras, das 10h às 12h30, dependendo da quantidade de mercadorias.

7$ por cesta de alimentos e 10$ de taxa de inscrição

514 750-3946 \\ nydia@restauracion.ca

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite desse recurso

Como funciona?

- Compareça à organização durante o horário de funcionamento para fazer a inscrição.
- Documentos necessários: identidade

Centre des femmes de Montréal

Distribuição de cestas de alimentos

3585, rue Saint-Urbain

Quartas-feiras, mediante agendamento prévio

Gratuito

514 842-4780

Público alvo?

- Mulheres que necessitem deste recurso

Como funciona?

- Entre em contato com a organização para fazer a inscrição.
- Não é necessário apresentar documentos.

Le Chaînon

Distribuição de cestas de alimentos e refeições prontas

4373, av. de l'Esplanade

Durante o horário de funcionamento, entre em contato com a organização para marcar um horário.

Gratuito

514 845-0151

Público alvo?

- Mulheres em situação de vulnerabilidade.

Como funciona?

- Entre em contato com a organização para fazer a inscrição.
- Não é necessário apresentar documentos.

La porte ouverte

Distribuição de 3 refeições diárias

3535, av. du Parc

Todos os dias às 9h, 12h e 17h

Gratuito

514 939-1970

Público alvo?

- Qualquer pessoa em situação de itinerância, com prioridade para as pessoas autóctones

Como funciona?

- Compareça no horário das refeições ou registre-se às 8 horas para ter acesso a uma cama.
- Não é necessário apresentar documentos.

Les Cuisines collectives du Grand Plateau

Oficinas de culinária e o programa Você é o Chef (entrega de refeições para você preparar)
)

4095, rue Saint-André

Ateliês: mensalmente
Entrega de refeições pré-prontas: toda quinta-feira

Gratuito

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

Público alvo?

- Quaisquer pessoas que necessitem, incluindo adultos, idosos, famílias e mulheres.
- Você é o Chef: 60 anos+, morar em HLM. Entrega em domicílio

Como funciona?

- Entre em contato com a organização para fazer a inscrição.
- Não é necessário apresentar documentos.

Réseau d'entraide Milton Parc

Distribuição de cestas de alimentos, entrega e distribuição de refeições em domicílio com Partage & Solidarité

3516, av. du Parc

Banco de alimentos: sextas-feiras, das 16h às 20h, distribuição com Partage & Solidarité aos domingos, das 14h às 16h

Gratuito

514 561-4656

Público alvo?

- Quaisquer pessoas que necessitem. O serviço de entrega de ajuda alimentar é destinado a pessoas com mobilidade reduzida.

Como funciona?

- Não é necessário fazer inscrição, basta comparecer às distribuições.
- Não é necessário apresentar documentos.

Resto Plateau

Refeições comunitárias, refeições congeladas para levar (em porções individuais ou em embalagens), banco alimentar e ponto de retirada de cestas solidárias.

4450, rue Saint-Hubert (cave)

Refeições comunitárias e serviço de entrega de comida para levar: de segunda a sexta-feira, das 11h30 às 13h30. Serviço de entrega de comida para levar às segundas e quartas-feiras, das 16h30 às 18h30, e aos sábados, das 11h30 às 13h30. Banco alimentar: segunda-feira, das 16h30 às 18h30

Preços sociais, os que variam entre 3,75$ e 9$

514 527-5997, ramal 2373

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite do serviço.

Como funciona?

- Compareça à organização durante o horário de distribuição.
- Não é necessário inscrever-se ou apresentar documentos.
- Banco alimentar: por ordem de chegada.

Santropol roulant

111, rue Roy Est

Refeições sobre rodas (entrega em domicílio): de segunda a quarta-feira, sexta-feira e sábado, das 9h30 às 17h30. Quiosque de alimentos: todas as sextas-feiras, de 14 de junho a 25 de outubro, das 16h às 18h, preços variam de acordo com a renda, entre US$ 0 e US$ 6. Assistência alimentar de emergência: de segunda a quarta-feira, das 9h30 às 16h30, quinta-feira, das 13h30 às 16h30, e sexta-feira, das 9h30 às 16h30. 514-284-9335

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite do serviço.

Como funciona?

- Refeições sobre rodas: um formulário de indicação deve ser preenchido por um profissional de saúde no site da organização (é necessária comprovação de renda para receber o serviço gratuitamente). Se você for elegível, será contatado pela organização.
- Sopa dos pobres e vegetais: dirija-se ao quiosque de alimentos durante o horário de funcionamento.
- Assistência alimentar: dirija-se ao local. Gratuito. Alimentos não perecíveis, café.

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

Refeições comunitárias mensais e distribuição de cestas de Natal

4240, rue Drolet

As datas das refeições são anunciadas na mensagem de voz da organização

Gratuito

514 849-2008

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite do serviço.

Como funciona?

- Deixe uma mensagem em nosso correio de voz com seus detalhes de contato para agendar um horário de atendimento.

Les fruits de la passion & Montréal food rescrue

Ação comunitária para redistribuir os excedentes de alimentos

Esquina da St-Denis com a Duluth

Todos os dias, exceto aos sábados. Consulte a página do Facebook regularmente para saber os horários de distribuição.

Gratuito

Lnk para a página do Facebook:
www.facebook.com/lesfruitsdelapassion
https://surl.li/vkvjcl

Público alvo?

- Quaisquer pessoas que necessitem do recurso ou que queiram combater o desperdício de alimentos.

Como funciona?

- Veja como funciona nas páginas do Facebook no mesmo dia.
- Não é necessário inscrever-se ou apresentar documentos.

De Lorimier

La Maison d'Aurore

Ponto de coleta de cestas solidárias, refeições comunitárias, distribuição de refeições congeladas e oficinas de culinária

4816, rue Garnier

Refeições congeladas disponíveis a qualquer hora. Para outras atividades, consulte o programa.

Contribuição financeira de acordo com a condição da pessoa

514 527-9075 \\ info@maisonaurore.org

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite do serviço.

Como funciona?

- Para se inscrever, entre em contato com a organização.
- Nenhum documento é necessário.

La Maison des Amis du Plateau Mont-Royal

Distribuição de cestas de legumes e refeições prontas

1360, boul. Saint-Joseph Est

Serviço de refeições das 13h às 14h, de segunda a sexta-feira, bem como nos dias 25 de dezembro e 1º de janeiro de cada ano

Gratuito

514 527-1344

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite do serviço.
- O almoço está disponível para os residentes de Plateau e arredores.

Como funciona?

- Compareça no horário das refeições.
- Não é necessário apresentar documentos.

Mousquet'aides

Distribuição de cestas de alimentos

2275, boul. Saint-Joseph Est

Sextas-feiras, entre 14h30 e 15h30

Inscrição anual de 12$, cestas 3$, 5$ ou 7$, dependendo do tamanho da família

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

Público alvo?

- Qualquer pessoa que necessite do serviço.

Como funciona?

- Para tornar-se um membro, preencha o formulário no site. Para marcar um horário e receber sua cesta de alimentos, inscreva-se no mesmo site a cada semana.
- Não é necessário apresentar documentos.

PIAMP

Distribuição de cestas de alimentos

4430, av. Papineau

Quintas-feiras, das 13h às 19h, duas vezes por mês

Gratuito

438 408-6376

Público alvo?

- Jovens com 25 anos ou menos que oferecem ou vendem serviços sexuais, ou que já o tenham feito.

Como funciona?

- Entre em contato com a organização para se inscrever.
- Não são necessários documentos.

Dîners Saint-Louis

Distribuição de refeições no local e cestas de alimentos para usuários(as) de recursos

1818, rue Gilford

Distribuição de refeições: de segunda a sexta-feira, das 12h às 13h, e lanche da tarde às 15h. Uma ajuda alimentar por mês. Ligue para saber a data.

Gratuito

514 521-8619

Público alvo?

- Jovens de 18 a 30 anos que vivem em situação de rua e/ou em dificuldade.

Como funciona?

- Compareça à organização no horário das refeições.
- A comprovação de idade é necessária seja qual for o documento fornecido.

Outros Recursos

Centre d'aide à la famille

Distribuição de cestas de alimentos, refeições coletivas e cestas de emergência

A distribuição ocorre a cada duas quartas-feiras, das 13h30 às 15h, e as refeições são servidas uma vez por mês.

Taxa anual de 5$, popote coletiva 5$ e caixas de alimentos de 4$ a 7$, de acordo com o tamanho da família

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

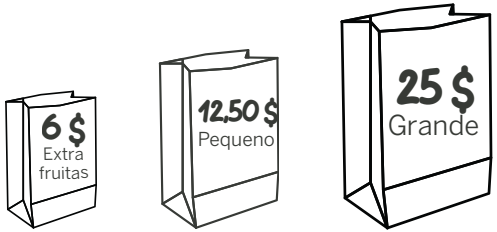
Público alvo?

- Moradores do Plateau que tenham necessidade, ou qualquer pessoa que fale português ou vítima de violência doméstica, independentemente de onde morem.

Como funciona?

- Entre em contato com a organização para se inscrever.
- Documentos necessários: identidade, comprovante de renda e endereço.

As cestas solidárias no Plateau!



As cestas solidárias são cestas de frutas e legumes disponíveis em três tamanhos (pequeno, grande ou extra fruta) e distribuídas em vários pontos de entrega. Um subsídio de 50% também está disponível para famílias de baixa renda.

Fier partenaire de la

Mutuelle d'approvisionnement des marchés solidaires

Como obter uma cesta?

- **Maison d'Aurore**

  Inscrição : Segundas e quartas-feiras, das 9 às 17 h, e terças-feiras, das 13 às 17 h, pelo telefone 514 527-9075, ramal 108, ou escreva para sylvie@maisonaurore.org
  Distribuição : Terças-feiras entre 16h e 18h

- **Resto Plateau**

  Inscrição : De segunda a sexta-feira, das 11h30 às 13h30, ou nas noites de segunda e quarta-feira, das 16h30 às 18h30. Ponto de encontro no balcão de refeições congeladas.
  Distribuição : Quarta-feira

- **Centre du Plateau (CDP)**

  Inscrição : Envie um email para a communautaire@centreduplateau.com
  Cesta de frutas extra não disponível. 3 ou 4 cestas devem ser compradas antecipadamente e em pessoa.
  Pontos de entrega : CdP, HLM Ste-Véronique, Accordailles

- **AEPP**

  Inscrição : 514 350-8881 ramal 204 ou adjointedir@aepp.ca, pagamento somente em dinheiro.
  Distribuição : terça-feira entre 13h30-16h30

Precisa de apoio imediato?

Linhas de escuta :

- Info-Santé : 811 (física e psicológica)
- Tel-Aide (escuta ativa) : 514 935-1101
- Tel-Aînés (pessoas idosas) : 514 353-2463
- Tel-Jeunes (jovens): 1 800 263-2266 ou por texto : 514 600-1002
- Tel-Jeunes-Parents : 1 800 361-5085 (para as mães e pais)
- Interligne : 514 866-0103 ou por mensagem de texto : 1 888 505-1010 (LGBTQ+)
- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Suicide.ca : 1 866 277-3553 ou par texto : 438 601-1211
- Centre de crise Le Transit : 514 282-7753 (centro de crise)

Atendimento psicossocial

Os CLSCs de Saint-Louis-du-Parc e des Faubourgs oferecem serviços de atendimento psicossocial para ajudá-lo em situações pessoais, familiares ou sociais difíceis. Você pode telefonar para marcar um horário ou comparecer sem agendamento.

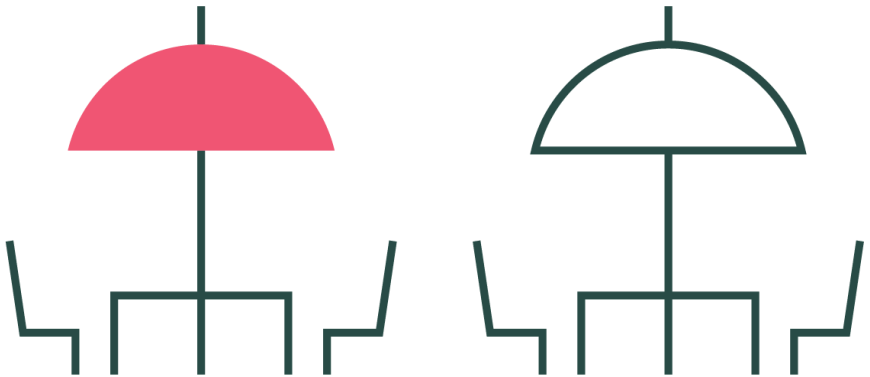
514 908-3530

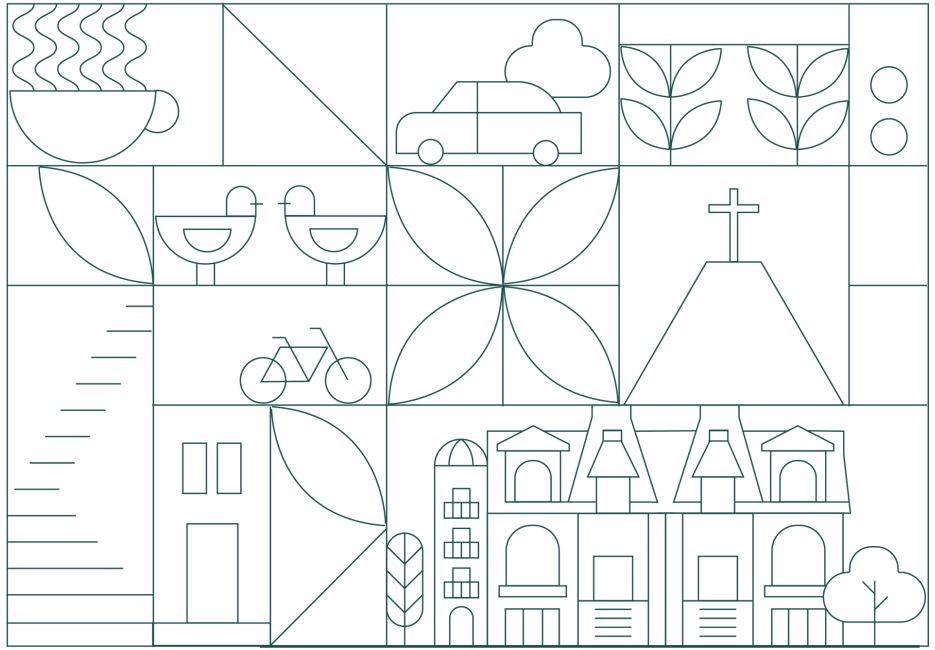
CLSC Saint-Louis-du-Parc : 15, av. Mont-Royal Ouest
De segunda a sexta-feira, das 8h às 16h

CLSC des Faubourgs: 1705, de la Visitation
Segunda a sexta-feira, das 8h às 20h e sábado, das 8h às 16h

Mapa dos 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**
    Coin 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 - Site Fixo**
    4675 rue Saint-Denis
17. **Réseau d'entraide Milton Parc**
    3516 Av du Parc
18. **Resto Plateau**
    4450, rue Saint-Hubert (cave)
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





Não podemos garantir que as organizações poderão oferecer o serviço em seu próprio idioma.

TABLE DE QUARTIER DU PLATEAU-MONT-ROYAL