

FROZEN MEAL PROGRAM *(Published October 2017)*

For Delivery Week: _____

Name: _____

Tel: **519-660-1430**

Route
(Agency use only)



BEEF

- 12005 ___ Macaroni Meat & Cheese Casserole LS
- 12008 ___ Beef Stew LS
- 12017 ___ Salisbury Steak LS
- 12046 ___ Chopped Swiss Steak LS
- 12062 ___ Meatloaf in Mushroom Gravy LS
- 12087 ___ Liver & Onions LF
- 12092 ___ Meat Lasagna LF
- 12108 ___ Shepherd's Pie LF LS
- 12109 ___ Italian-style Breaded Veal LF LS
- 12111 ___ Spaghetti Bolognese LF
- 12118 ___ Steak & Mushroom Pie LS
- 12125 ___ Meatballs in Gravy LS
- 12130 ___ Beef Stroganoff LS
- 12132 ___ Sliced Beef with Onion Gravy LF
- 12146 ___ Meatballs and Peppers LF
- 12150 ___ Sliced Beef with Mushroom Gravy LF
- 12157 ___ Steak and Potato Stew LF
- 12164 ___ Traditional Pot Roast LF

CHICKEN & TURKEY

- 12001 ___ Chicken à la King LF
- 12032 ___ Country Chicken LF
- 12057 ___ Breaded Chicken Breast LF LS
- 12078 ___ Chicken Cacciatore LF LS
- 12090 ___ Roast Chicken Thigh LF
- 12094 ___ Lemon Chicken LF LS
- 12113 ___ Breaded Chicken Fingers LF LS
- 12114 ___ General Tso's Chicken LF
- 12116 ___ Chicken Stew LF
- 12124 ___ Chicken Breast with Broccoli & White Cheddar Sauce LF LS
- 12127 ___ Turkey Chili LS
- 12135 ___ Chicken Pot Pie LF
- 12139 ___ Sweet & Sour Chicken LF
- 12141 ___ Chicken Breast with Bacon Cheddar Sauce LF LS
- 12142 ___ Chicken with Mushroom Gravy LF LS
- 12148 ___ Chicken with Honey BBQ Sauce LF LS
- 12156 ___ Coconut Lime Chicken LF LS

- 12159 ___ Chicken Florentine Penne LF
- 12163 ___ Chicken Curry LFLS
- 12165 ___ Creamy Ranch Chicken LF
- 12168 ___ Turkey with Stuffing LF

PORK

- 12020 ___ Pork with Stuffing LFLS
- 12073 ___ Tourtiere Meat Pie LFLS
- 12089 ___ Rib Style Pork Cutlet LF
- 12115 ___ Baked Ham LF
- 12138 ___ Bangers & Mash LF
- 12143 ___ Seasoned Pork Loin LF
- 12149 ___ Ham and Broccoli Casserole LF

FISH

- 12003 ___ Fish Florentine LFLS
- 12013 ___ Fish & Chips LFLS
- 12063 ___ Salmon in Lemon Sauce LFLS
- 12119 ___ Asian-Style Glazed Salmon LFLS
- 12134 ___ Fish Cakes LFLS
- 12162 ___ Creamed Salmon Supreme LFLS
- 12167 ___ Lemon Herb Fish LFLS

VEGETARIAN & CHEESE

- 10007 ___ Vegetarian Pasta Primavera LF V
- 10047 ___ Cheese Omelet V
- 10060 ___ Vegetarian Stew LF V
- 10062 ___ Vegetarian Chili LF V
- 10063 ___ Vegetarian Dhal LF V
- 12021 ___ Vegetable Lasagna V
- 12079 ___ Macaroni & Cheese V
- 12131 ___ Chana Masala LF V
- 12137 ___ Vegetarian Tofu Stew LF V
- 12152 ___ Vegetable and Lentil Pot Pie V
- 12153 ___ Broccoli, Mushroom and Rice Casserole LF V
- 12155 ___ Tofu Teriyaki LF V
- 12158 ___ Spaghetti with Tomato Sauce LF V

GLUTEN-FREE

- 10063 ___ Vegetarian Dhal LF V GF
- 12141 ___ Chicken Breast with Cheddar & Bacon Sauce GF
- 12164 ___ Traditional Pot Roast LF GF
- 12165 ___ Creamy Ranch Chicken GF
- 12167 ___ Lemon Herb Fish LF LS GF

SOUP

- 93007 ___ Beef Barley Soup LF LS
- 93012 ___ Cream of Cauliflower Soup V
- 93013 ___ Chicken Noodle Soup LS
- 93014 ___ Minestrone Soup LF LS V
- 93015 ___ Country Vegetable Soup LF LS V
- 93017 ___ Cream of Potato & Chive Soup V
- 93019 ___ Cream of Broccoli Soup V
- 93020 ___ Cream of Mushroom Soup V
- 93022 ___ Rice and Turkey Soup LF LS
- 93023 ___ Cream of Tomato Soup V
- 93024 ___ Cream of Green Split Pea Soup V
- 93045 ___ Turkey Noodle Soup LS
- 93046 ___ Canadian Split Pea Soup LF LS
- 93047 ___ Italian Wedding Soup LS
- 93048 ___ Broccoli & Cheese Soup LF LS V
- 93050 ___ Cream of Chicken Soup V
- 93063 ___ Squash Soup LS
- 93346 ___ Chicken Noodle Soup LS LS
- 93347 ___ Minestrone Soup LS LF LS
- 93348 ___ Tomato Lentil LS LF LS V
- 93349 ___ Country Vegetable LS LF LS V

DESSERT

- 09011 ___ Low Sugar Chocolate Mousse LS
- 09021 ___ Low Sugar Strawberry Mousse LS
- 09041 ___ Low Sugar Tangerine Mousse LS
- 14008 ___ Butter Tart V
- 14009 ___ Carrot Cake V
- 14011 ___ Apple Crisp LS V
- 14012 ___ Peach Cobbler LS V
- 14013 ___ Rice Pudding LF LS V
- 14014 ___ Cherry Cobbler LS V
- 14016 ___ Fruit Cocktail LF LS V
- 14017 ___ Chocolate Brownie NAS V
- 14026 ___ Cherry Streusel LS V
- 14056 ___ Lemon Tart V
- 14058 ___ Banana Cake V
- 14076 ___ Cheesecake NAS V
- 14077 ___ Pecan Tart LS
- 14080 ___ Raspberry Tart V
- 14091 ___ Strawberry Swirl Cheesecake V
- 14092 ___ Strawberry Shortcake V
- 14093 ___ Lemon Layer Cake V
- 14094 ___ Chocolate Fudge Cake V
- 14095 ___ Sticky Toffee Pudding V
- 14096 ___ Orange Layer Cake V
- 14313 ___ Blueberry Cake NAS V

To order Special Diet, Puree, and Minced meals, please contact your local Community Meals agency for an order form.

NAS No Added Sugar

LF Low Fat

LS Low Sodium

GF Gluten Free

V Vegetarian



PROGRAMME DES REPAS CONGELÉS *(En vigueur, Octobre 2017)*

Pour la semaine de livraison: _____

Nom: _____

Tél: **519-660-1430**

Route
(Réservé à l'agence)



BOEUF

12005	Macaronis et viande	
12008	Ragoût de boeuf	FS
12017	Bifteck Salisbury	
12046	Bifteck haché à la suisse	FS
12062	Pain de viande	FS
12087	Foie aux oignons	FG
12092	Lasagne à la viande	
12108	Pâté Chinois	FG FS
12109	Escalope de veau du style Italienne	FG FS
12111	Spaghetti bolognaise	FG
12118	Tourte au boeuf et champignons	FS
12125	Boulettes de viande en sauce	FS
12130	Boeuf Stroganoff	FS
12132	Boeuf avec sauce aux oignons	FG
12146	Boulettes de viande et poivrons	FG
12150	Tranches de boeuf avec sauce aux champignons	FG
12157	Ragoût de biftek et pommes de terre	
12164	Pot au feu traditionnel	FG

POULET ET DINDE

12001	Poulet à la King	FG
12032	Poulet paysan	FG
12057	Poitrine de poulet panée	
12078	Poulet Cacciatore	FG FS
12090	Cuisse de poulet rôti	FG
12094	Poulet au citron	FG FS
12113	Lanières de poulet panées	
12114	Poulet du général Tso	FG
12116	Ragoût de poulet	FG
12124	Poulet au sauce brocoli et cheddar	
12127	Chili à la dinde	FS
12135	Tourte au poulet	
12139	Poulet à la sauce aigre-douce	FG
12141	Poulet au sauce cheddar et bacon	
12142	Poulet avec sauce aux champignons	FG FS
12148	Poulet avec sauce BBQ au miel	FG FS
12156	Poulet à la noix de coco et à la citron vert	

12159	Poulet à la florentin	FG
12163	Curry au poulet	FG FS
12165	Poulet de style ranch crémeuse	
12168	Dinde avec farce	FG

PORC

12020	Porc avec farce	FG FS
12073	Tourtière	
12089	Escalopette de porc	
12115	Jambon au four	FG
12138	Saucisses et purée de pomme de terre	FG
12143	Fillet de porc épicé	FG
12149	Casserole de jambon et brocoli	

POISSON

12003	Poisson à la florentine	FG FS
12013	Poisson et frites	
12063	Saumon à la sauce citron	
12119	Saumon glacé au style asiatique	FG FS
12134	Croquettes de poisson	
12162	Saumon suprême en sauce blanche	
12167	Poisson aux fines herbes et citron	FG FS

VÉGÉTARIEN & FROMAGE

10007	Pâtes primavera	FG	V
10047	Omelette au fromage		V
10060	Ragoût végétarien	FG	V
10062	Chili végétarien	FG	V
10063	Dhal végétarien	FG	V
12021	Lasagne aux légumes		V
12079	Macaronis aux fromage		V
12131	Ragoût de pois chiches	FG	V
12137	Ragoût au tofu végétarien	FG	V
12152	Tarte au légumes et lentilles		V
12153	Casserole de brocoli, champignons et riz		
12155	Tofu teriyaki	FG	V
12158	Spaghetti à la sauce tomate	FG	V

SANS GLUTEN

10063	Dhal végétarien	FG V	SG
12141	Poulet au sauce cheddar et bacon		SG
12164	Pot au feu traditionnel	FG	SG
12165	Poulet de style ranch crémeuse		SG
12167	Poisson aux fines herbes et citron	FG FS	SG

SOUPE

93007	Boeuf et orge	FG FS	
93012	Crème de chou-fleur		V
93013	Poulet aux nouilles		FS
93014	Minestrone	FG FS	V
93015	Légume du pays	FG FS	V
93017	Crème de pomme de terre et de ciboulette		V
93019	Crème de brocoli		V
93020	Crème de champignons		V
93022	Riz et dinde	FG FS	
93023	Crème de tomate		V
93024	Soupe de pois cassés		V
93045	Dinde aux nouilles		FS
93046	Soupe aux pois Canadienne	FG FS	
93047	Soupe Noces à l'italienne		FS
93048	Soupe de brocoli et fromage cheddar	FG FS	V
93050	Crème de poulet		V
93063	Crème de courge		V
93346	Soupe poulet et nouilles		FS
93347	Soupe minestrone	FG FS	
93348	Soupe aux tomates et lentilles	FG FS	V
93349	Soupe de légumes à la paysanne	FG FS	V

DESSERT

09011	Mousse au chocolat faible sucre		
09021	Mousse au fraises faible sucre		FS
09041	Mousse au mandrine faible sucre		FS
14008	Tartellete au beurre		
14009	Gâteau aux carottes		V
14011	Croquant aux pommes		FS V
14012	Tarte à la pêche		FS V
14013	Riz au lait		FG FS V
14014	Tarte aux cerises		FS V
14016	Cocktail aux fruits		FG FS V
14017	Brownie au chocolat	NAS	V
14026	Streusel aux cersises		FS V
14056	Tartelette au citron		
14058	Gâteau aux bananes		V
14076	Gâteau au fromage blanc	NAS	V
14077	Tartelette aux pacanes		FS
14080	Tartelette aux framboises		
14091	Gâteau au fromage blanc et aux spirales de fraises		V
14092	Gâteau sablé aux fraises		V
14093	Gâteau étagé au citron		V
14094	Gâteau fudge au chocolat		V
14095	Pudding Anglais au caramel		V
14096	Gâteau étagé à l'orange		V
14313	Gâteau aux bleuets	NAS	V

Pour commander des repas pour régime spécial, purée ou haché, veuillez contacter votre agence locale de repas communautaire pour un formulaire de commande.

NAS Non additionné de sucres

FG Faible en gras

FS Faible en sodium

SG Sans Gluten

V Végétarien

