

# FROZEN MEAL PROGRAM *(Published October 2017)*

Agency: \_\_\_\_\_

For Delivery Week: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

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 V
- 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

## BREAKFAST

- Choose 1 Juice + 1 Starch**
- 07085 \_\_\_ Orange Juice LF LS V
  - 07086 \_\_\_ Apple Juice LF LS V
  - 08009 \_\_\_ Raisin Bran Muffin V
  - 08018 \_\_\_ Carrot Muffin V
  - 94000 \_\_\_ Cream of Wheat Cereal LF LS V
  - 94001 \_\_\_ Oatmeal 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)*

Agence: \_\_\_\_\_

Pour la semaine de livraison: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

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	
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

## PETIT DEJEUNER

<b>Choisis 1 Jus et 1 Amidon</b>			
07085	Jus d'orange	FG FS	V
07086	Jus de pomme	FG FS	V
08009	Muffin au son et raisins secs		V
08018	Muffin aux carottes		V
94000	Céréale crème de blé	FG FS	V
94001	Céréale de farine d'avoine	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

