

FROZEN MEAL PROGRAM

(Effective date, October 11, 2016.)

Route
 (Agency use only)

Agency: _____

For Delivery Week: _____

Name: _____

BEEF

- 12005 Macaroni Meat & Cheese Casserole LS
- 12008 Beef Stew LF
- 12010 Traditional Pot Roast LS
- 12017 Salisbury Steak LS
- 12046 Chopped Swiss Steak LF
- 12062 Meatloaf in Mushroom Gravy LF
- 12087 Liver & Onions LS
- 12092 Meat Lasagna LF
- 12096 Ginger Beef LS
- 12108 Shepherd's Pie LF
- 12109 Veal Parmigiana LS
- 12111 Spaghetti Bolognese LFLS
- 12118 Steak & Mushroom Pie LS
- 12125 Meatballs in Gravy LS
- 12130 Beef Stroganoff LS
- 12132 Sliced Beef w/ Onion Gravy LS
- 12140 Beef Curry LS
- 12146 Meatballs and Peppers LS
- 12150 Sliced Beef w/ Mushroom Gravy LS

CHICKEN & TURKEY

- 12001 Chicken à la King LS
- 12007 Turkey w/ Stuffing & Cranberry Sauce LFLS
- 12032 Country Chicken LFLS
- 12057 Breaded Chicken Breast LFLS
- 12078 Chicken Cacciatore LF
- 12090 Roast Chicken LFLS
- 12094 Lemon Chicken LF
- 12113 Breaded Chicken Fingers LFLS
- 12114 General Tso's Chicken LFLS
- 12116 Chicken Stew LFLS
- 12124 Chicken Breast w/ White Cheddar and Broccoli Sauce LF
- 12127 Turkey Chili LS
- 12135 Chicken Pot Pie LS
- 12139 Sweet & Sour Chicken LFLS
- 12141 Chicken Breast w/ Cheddar & Bacon Sauce LFLS
- 12142 Herbed Chicken with Mushroom Gravy LFLS

- 12147 Creamy Ranch Chicken LFLS
- 12148 Chicken w/Honey BBQ Sauce LFLS

PORK

- 12020 Pork with Stuffing LS
- 12073 Tourtiere Meat Pie LS
- 12089 Rib Style Pork Cutlet LF
- 12097 Char Sui Pork LF
- 12115 Baked Ham LF
- 12129 Apple Braised Pork LF
- 12138 Bangers & Mash LS
- 12143 Seasoned Pork Loin LS
- 12149 Ham and Broccoli Casserole LS

FISH

- 12003 Fish Florentine LS
- 12013 Fish & Chips LS
- 12031 Lemon Herb Fish LFLS
- 12063 Salmon in Lemon Sauce LFLS
- 12119 Asian-style Glazed Salmon LFLS
- 12134 Fish Cakes LFLS
- 12144 Fisherman's Pie LFLS
- 12151 Salmon Chowder Casserole LFLS

VEGETARIAN

- 10004 Vegetarian Chili LF
- 10006 Vegetarian Dhal LF
- 10007 Vegetarian Pasta Primavera LF
- 10009 Vegetarian Stew LFLS
- 10047 Cheese Omelet LFLS
- 12021 Vegetable Lasagna LFLS
- 12079 Macaroni & Cheese LFLS
- 12121 Vegetable Chow Mein LFLS
- 12131 Chana Masala LFLS
- 12137 Vegetarian Tofu Oriental LFLS
- 12152 Vegetable and Lentil Pot Pie LFLS
- 12153 Broccoli, Mushroom & Rice Casserole LFLS

GLUTEN-FREE

- 12140 Beef Curry GF
- 12141 Chicken Breast w/ Cheddar & Bacon Sauce GF
- 12142 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy GFLFLS
- 12143 Seasoned Pork Loin GF
- 12144 Fisherman's Pie GFLS

DESSERT

- 09011 Low Sugar Choc Mousse LS
- 09021 Low Sugar Straw Mousse LS
- 09041 Low Sugar Tang Mousse LS
- 14008 Butter Tart LS
- 14009 Carrot Cake LS
- 14011 Apple Crisp LS
- 14012 Peach Cobbler LS
- 14013 Rice Pudding LFLS
- 14014 Cherry Cobbler LS
- 14016 Fruit Cocktail LFLS
- 14022 Vanilla Pudding (2) LS
- 14026 Cherry Streusel LS
- 14056 Lemon Tart LS
- 14058 Banana Cake LS
- 14076 Cheesecake NAS
- 14077 Pecan Tart LS
- 14080 Raspberry Tart LS
- 14091 Strawberry Swirl Cheesecake NAS
- 14092 Strawberry Shortcake LS
- 14093 Lemon Layer Cake LS
- 14094 Chocolate Fudge Cake LS
- 14095 Sticky Toffee Pudding LS
- 14096 Orange Layer Cake LS
- 14313 Blueberry Cake NAS

BREAKFAST

- Choose 1 Juice + 1 Starch**
- 07085 Orange Juice LFLS
 - 07086 Apple Juice LFLS
 - 08003 Carrot Muffin LFLS
 - 08008 Raisin Bran Muffin LFLS
 - 94000 Cream of Wheat LFLS
 - 94001 Oatmeal LFLS

SOUP

- 93007 Beef Barley LFLS
- 93012 Crm of C'flower LFLS
- 93013 Chicken Noodle LS
- 93014 Minestrone LFLS
- 93015 Country Veg LFLS
- 93017 Crm Potato Chive LFLS
- 93019 Crm Broccoli LFLS
- 93020 Crm Mushroom LFLS
- 93022 Turkey Rice LFLS
- 93023 Crm Tomato LFLS
- 93024 Crm Grn SplitPea LFLS
- 93045 Turkey Noodle LS
- 93046 Cdn Split Pea LFLS
- 93047 Italian Wedding LS
- 93048 Brocc & Cheese LFLS
- 93050 Crm Chicken LFLS
- 93063 Squash LFLS

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



PROGRAMME DES REPAS CONGELÉS (En vigueur, le 11 octobre 2016)

Agence: _____
 Pour la semaine de livraison: _____
 Nom: _____

Route
 (Réservé à l'agence)

NAS Non additionné de sucres
FG Faible en gras
FS Faible en sodium

BOEUF

- 12005 Macaronis et viande **FS**
- 12008 Ragoût de boeuf **FG**
- 12010 Pot au feu traditionnel **FS**
- 12017 Bifteck Salisbury
- 12046 Bifteck haché à la suisse **FS**
- 12062 Pain de viande **FG**
- 12087 Foie aux oignons
- 12092 Lasagne à la viande
- 12096 Boeuf au gingembre
- 12108 Pâté Chinois
- 12109 Escalope de veau parmigiana
- 12111 Spaghetti bolognaise **FGFS**
- 12118 Tourte au boeuf et champignons
- 12125 Boulettes de viande en sauce
- 12130 Boeuf Stroganoff **FS**
- 12132 Boeuf avec sauce aux oignons **FS**
- 12140 Curry de boeuf
- 12146 Boulettes de viande et poivrons
- 12150 Tranches de boeuf avec sauce aux champignons

POULET ET DINDE

- 12001 Poulet à la King **FS**
- 12007 Dinde avec farce et sauce aux canneberges. **FGFS**
- 12032 Poulet paysan **FGFS**
- 12057 Poitrine de poulet panée
- 12078 Poulet Cacciatore **FG**
- 12090 Poulet rôti
- 12094 Poulet au citron **FGFS**
- 12113 Lanières de poulet panées
- 12114 Poulet du général Tso
- 12116 Ragoût de poulet
- 12124 Poulet au sauce brocoli et cheddar **FG**
- 12127 Chili à la dinde **FS**
- 12135 Tourte au poulet **FS**
- 12139 Poulet à la sauce aigre-douce **FGFS**
- 12141 Poulet au sauce cheddar et bacon
- 12142 Poulet aux fines herbes avec sauce aux champignons **FGFS**
- 12147 Poulet de style ranch crémeuse
- 12148 Poulet avec sauce BBQ au miel **FGFS**

POISSON

- 12003 Poisson à la florentine **FS**
- 12013 Poisson et frites
- 12031 Poisson aux fines herbes et citron **FG**
- 12063 Saumon à la sauce citron **FGFS**
- 12119 Saumon glacé au style asiatique **FGFS**
- 12134 Croquettes de poisson
- 12144 Tourte des pêcheurs
- 12151 Casserole de saumon chaudière

VÉGÉTARIEN

- 10004 Chili végétarien **FG**
- 10006 Dhal végétarien **FG**
- 10007 Pâtes primevera **FG**
- 10009 Ragoût végétarien **FGFS**
- 10047 Omelette au fromage
- 12021 Lasagne au légumes
- 12079 Macaronis au fromage
- 12121 Chow Mein avec légumes
- 12131 Ragoût de pois chiches **FS**
- 12137 Tofu oriental végétarien **FGFS**
- 12152 Tarte au légumes et lentilles
- 12153 Casserole de brocoli, champignons et riz

SOUPE

- 93007 Boeuf et orge **FGFS**
- 93012 Crème de chou-fleur
- 93013 Poulet aux nouilles
- 93014 Minestrone
- 93015 Légume du pays
- 93017 Crème de pomme de terre et de ciboulette
- 93019 Crème de brocoli
- 93020 Crème de champignons
- 93022 Dinde et riz **FGFS**
- 93023 Crème de tomate
- 93024 Soupe de pois cassés

- 93045 Dinde aux nouilles **FS**
- 93046 Soupe aux pois canadienne **FGFS**
- 93047 Soupe Noces à l'italienne **FS**
- 93048 Soupe de brocoli et fromage cheddar **FGFS**
- 93050 Crème de poulet
- 93063 Crème de courge

DESSERT

- 09011 Mousse au chocolat faible sucre **FS**
- 09021 Mousse au fraises faible sucre **FS**
- 09041 Mousse au mandrine faible sucre
- 14008 Tartellete au beurre
- 14009 Gâteau aux carottes
- 14011 Croquant aux pommes
- 14012 Tarte à la pêche
- 14013 Riz au lait
- 14014 Tarte aux cerises
- 14016 Cocktail aux fruits
- 14022 Pouding à la vanille (2)
- 14026 Streusel aux cerises
- 14056 Tartelette au citron
- 14058 Gâteau aux bananes
- 14076 Gâteau au fromage blanc
- 14077 Tartelette aux pacanes
- 14080 Tartelette aux framboises
- 14091 Gâteau au fromage blanc et aux spirales de fraises
- 14092 Gâteau sablé aux fraises
- 14093 Gâteau étagé au citron
- 14094 Gâteau fudge au chocolat
- 14095 Pudding Anglais au caramel
- 14096 Gâteau étagé à l'orange
- 14313 Gâteau aux bleuets

PORC

- 12020 Porc avec farce **FS**
- 12073 Tourtière
- 12089 Escalopette de porc
- 12097 Porc char siu **FG**
- 12115 Jambon au four
- 12129 Porc braisé aux pommes **FG**
- 12138 Saucisses et purée de pomme de terre
- 12143 Fillet de porc épicé **FS**
- 12149 Casserole de jambon et brocoli

PETIT DE JEUNER

- Choisis 1 Jus et 1 Amidon*
- 07085 Jus d'orange **FGFS**
 - 07086 Jus de pomme **FGFS**
 - 08003 Muffin aux carottes
 - 08008 Muffin au son et raisins secs
 - 94000 Céréale crème de blé **FGFS**
 - 94001 Céréale de farine d'avoine **FGFS**

SANS GLUTEN

- 12140 Curry de boeuf
- 12141 Poitrine de poulet au sauce cheddar et bacon
- 12142 Poulet aux fines herbes avec sauce aux champignons **FGFS**
- 12143 Fillet de porc épicé **FS**
- 12144 Tourte des pêcheurs

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

