

FROZEN MEAL SERVICE *(Published November 2020)*

Agency: _____

For Delivery Week: _____

Name: _____

Route (Agency use only)

BEEF

- 12005 ___ Macaroni, Meat & Cheese Casserole
- 12008 ___ Beef Stew **LF LS**
- 12017 ___ Salisbury Steak
- 12046 ___ Chopped Swiss Steak **LF LS**
- 12062 ___ Meatloaf in Mushroom Gravy **LS**
- 12087 ___ Liver & Onions **LF**
- 12092 ___ Meat Lasagna
- 12108 ___ Shepherd's Pie **LF LS**
- 12109 ___ Italian-style Breaded Veal **LF LS**
- 12111 ___ Spaghetti Bolognese **LF**
- 12118 ___ Steak & Mushroom Pie
- 12125 ___ Meatballs in Gravy
- 12130 ___ Beef Stroganoff **LF LS**
- 12146 ___ Meatballs and Peppers
- 12150 ___ Sliced Beef with
Mushroom Gravy **LF**
- 12164 ___ Traditional Pot Roast **LF GF**
- 12178 ___ Oriental Beef **LF**
- 12183 ___ BBQ Beef Patty
- 12184 ___ Sliced Beef With Creamy
Peppercorn Sauce

CHICKEN & TURKEY

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

- 12142 ___ Chicken with Mushroom Gravy **LF LS**
- 12148 ___ Chicken with Honey BBQ Sauce **LF LS**
- 12168 ___ Turkey with Stuffing **LF**
- 12175 ___ Chicken with Tangy BBQ Sauce **LF LS**
- 12177 ___ Sweet Curry Chicken **LF**
- 12179 ___ Chicken and Chorizo Jambalaya*
- 12180 ___ Chicken Pasta Rosé **LF**

PORK

- 12020 ___ Pork with Stuffing **LF LS**
- 12089 ___ Rib-Style Pork Cutlet
- 12115 ___ Baked Ham **LF**
- 12138 ___ Bangers & Mash
- 12143 ___ Seasoned Pork Loin **LF**
- 12173 ___ Apple Braised Pork **LF**
- 12181 ___ Sweet and Sour Pork **LF LS**

FISH

- 12003 ___ Fish Florentine
- 12013 ___ Fish & Chips
- 12018 ___ Tuna Pasta Casserole
- 12063 ___ Salmon in Lemon Sauce
- 12119 ___ Asian-Style Glazed Salmon **LF LS**
- 12134 ___ Fish Cakes
- 12167 ___ Lemon Herb Fish **LF LS GF**

VEGETARIAN & CHEESE

- 10007 ___ Vegetarian Pasta Primavera **LF W**
- 10047 ___ Cheese Omelette **V**
- 10060 ___ Vegetarian Stew **LF W**
- 10062 ___ Vegetarian Chili **LF W**
- 10063 ___ Vegetarian Dhal **LF GF W**
- 12021 ___ Vegetable Lasagna **V**
- 12079 ___ Macaroni & Cheese **V**
- 12131 ___ Chana Masala **LF W**
- 12137 ___ Vegetarian Tofu Stew **LF W**
- 12155 ___ Tofu Teriyaki **LF W**
- 12158 ___ Spaghetti with Tomato Sauce **LF V**
- 12176 ___ Scrambled Eggs & Homefries **V**
- 12182 ___ Mexican Rice and Bean
Casserole **LF V**

GLUTEN-FREE

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

SOUP

- 93007 ___ Beef Barley Soup **LF**
- 93012 ___ Cream of Cauliflower Soup **V**
- 93022 ___ Rice and Turkey Soup **LF LS**
- 93023 ___ Cream of Tomato Soup **LS V**
- 93025 ___ Beef & Vegetable Soup **LF**
- 93030 ___ Carrot Soup **LF V**
- 93032 ___ Cream of Mushroom Soup **V**
- 93033 ___ Split Pea & Ham Soup **LF**
- 93036 ___ Cream of Potato & Leak Soup **V W**
- 93039 ___ Broccoli Soup **LF W**
- 93051 ___ Chicken & Vegetable Soup **LF**
- 93063 ___ Squash Soup **LF W**
- 93354 ___ Minestrone Soup **LF LS V**
- 93355 ___ Chicken Noodle Soup **LF**
- 93356 ___ Country Vegetable Soup **LF LS W**

BREAKFAST

Choose 1 Juice + Starch

- 07085 ___ Orange Juice **LF LS W**
- 07086 ___ Apple Juice **LF LS W**
- 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 **V**
- 09021 ___ Low Sugar Strawberry
Mousse **LF LS**
- 09041 ___ Low Sugar Tangerine Mousse **LF LS**
- 14008 ___ Butter Tart
- 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**
- 14015 ___ Cherry Cheesecake
- 14016 ___ Fruit Cocktail **LF LS W**
- 14017 ___ Chocolate Brownie **NAS V**
- 14026 ___ Cherry Streusel **LS V**
- 14056 ___ Lemon Tart
- 14058 ___ Banana Cake
- 14076 ___ Cheesecake **NAS V**
- 14077 ___ Pecan Tart **LS**
- 14080 ___ Raspberry Tart **LS**
- 14092 ___ Strawberry Shortcake **LS V**
- 14093 ___ Lemon Layer Cake **LS V**
- 14094 ___ Chocolate Fudge Cake **LS 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

W Vegan

*Contains Chicken and Pork



SERVICE DES REPAS CONGELÉS *(En vigueur, Novembre 2020)*

Agence: _____

Pour la semaine de livraison: _____

Nom: _____

Route
(Réservé à l'agence)

BOEUF

12005	Macaronis et viande	
12008	Ragoût de boeuf	FG FS
12017	Bifteck Salisbury	
12046	Bifteck haché à la suisse	FG FS 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	
12125	Boulettes de viande en sauce	
12130	Boeuf Stroganoff	FG FS
12146	Boulettes de viande et poivrons	
12150	Tranches de boeuf avec sauce aux champignons	FG FG SG
12164	Pot au feu traditionnel	FG FG SG
12178	Boeuf à l'oriental	FG
12183	Galette de boeuf avec sauce BBQ	
12184	Boeuf tranché avec sauce crémeuse au poivre	

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	FG FS
12135	Tourte au poulet	
12139	Poulet à la sauce aigre-douce	FG
12141	Poulet au sauce cheddar et bacon	SG
12142	Poulet avec sauce aux champignons	FG FS

12148	Poulet avec sauce BBQ au miel	FG FS
12168	Dinde avec farce	FG
12175	Poulet en sauce aigre douce	FG FS
12177	Poulet au cari doux	FG
12179	Jambalaya au poulet et chorizo*	
12180	Pâtes sauce rosée au poulet	FG

PORC

12020	Porc avec farce	FG FS
12089	Escalopette de porc	
12115	Jambon au four	FG
12138	Saucisses et purée de pomme de terre	
12143	Fillet de porc épicé	FG
12173	Porc braisé aux pommes	FG
12181	Porc aigre doux	FG FS

POISSON

12003	Poisson à la florentine	
12013	Poisson et frites	
12018	Casserole de pâtes au thon	
12063	Saumon à la sauce citron	
12119	Saumon glacé au style asiatique	FG FS
12134	Croquettes de poisson	
12167	Poisson aux fines herbes et citron	FG FS SG

VÉGÉTARIEN & FROMAGE

10007	Pâtes primavera	FG	W
10047	Omlette au fromage		V
10060	Ragoût végétarien	FG	W
10062	Chili végétarien	FG	W
10063	Dhal végétarien	FG SG	W
12021	Lasagne aux légumes		V
12079	Macaronis au fromage		V
12131	Ragoût de pois chiches	FG	W
12137	Ragoût au tofu végétarien	FG	W
12155	Tofu teriyaki	FG	W
12158	Spaghetti à la sauce tomate	FG	V
12176	Oeufs brouillés et pommes de terre rôties		V
12182	Casserole de fèves et riz, mexicaine	FG	V

SANS GLUTEN

10063	Dhal végétarien	FG SG W
12141	Poulet au sauce cheddar et bacon	SG
12164	Pot au feu traditionnel	FG SG
12167	Poisson aux fines herbes et citron	FG FS SG

SOUPE

93007	Soupe au boeuf & à l'orge	FG
93012	Soupe à la crème de chou-fleur	V
93022	Soupe au riz & à la dinde	FG FS
93023	Soupe à la crème de tomate	FS V
93025	Soupe au boeuf & aux légumes	FG
93030	Soupe aux carottes	FG
93032	Soupe à la crème de champignon	V
93033	Soupe aux pois cassés & au jambon	FG
93036	Soupe à la crème de pomme de terre & aux poireaux	V
93039	Soupe aux brocolis	FG W
93051	Soupe au poulet & aux légumes	FG
93063	Soupe aux courges	FG W
93354	Soupe minestrone	FG FS V
93355	Soupe au poulet & aux nouilles	FG
93356	Soupe aux légumes de pays	FG FS W

PETIT DEJEUNER

Choisis 1 Jus et 1 Amidon

07085	Jus d'orange	FG FS W
07086	Jus de pomme	FG FS W
08009	Muffin au son et raisins secs	V
08018	Muffin aux carottes	V
94000	Céréale creme de blé	FG FS V
94001	Céréale de farine d'avoine	FG FS V

DESSERT

09011	Mousse au chocolat faible sucre		V
09021	Mousse au fraises faible sucre	FG FS	
09041	Mousse au mandrine faible sucre	FG 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
14015	Cerise au fromage		
14016	Cocktail aux fruits		FG FS W
14017	Brownie au chocolat	NAS	V
14026	Streusel aux cerises		FS V
14056	Tartelette au citron		
14058	Gâteau aux bananes		
14076	Gâteau au fromage blanc	NAS	V
14077	Tartelette aux pacanes		FS
14080	Tartelette aux framboises		FS
14092	Gâteau sablé aux fraises		FS V
14093	Gâteau étagé au citron		FS V
14094	Gâteau fudge au chocolat		FS 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

W Végétalien

*Contient du poulet et du porc