

FROZEN MEAL SERVICE *(Published May 2023)*

Agency: _____

For Delivery Week: _____

Name: _____

Route
(Agency use only)

BEEF

10054	Beef Pot Roast	LF	
12005	Macaroni Meat & Cheese Casserole		
12008	Beef Stew	LF	LS
12046	Chopped Swiss Steak	LF	LS
12062	Meatloaf in Mushroom Gravy	LF	LS
12087	Liver & Onions	LF	
12092	Meat Lasagna		
12108	Shepherd's Pie	LF	LS
12111	Spaghetti Bolognese	LF	
12118	Steak & Mushroom Pie		
12125	Meatballs in Gravy		LS
12130	Beef Stroganoff		
12146	Meatballs and Peppers		
12150	Sliced Beef with Mushroom Gravy	LF	
12164	Traditional Pot Roast	LF	
12178	Oriental Beef	LF	
12184	Sliced Beef With Creamy Peppercorn Sauce	LF	
12185	Meatloaf With Tomato Sauce		LS
12186	Cabbage and Beef Casserole	LF	LS

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		

12142	Chicken with Mushroom Gravy	LF	LS
12148	Chicken with Honey BBQ Sauce	LF	LS
12168	Turkey with Stuffng	LF	
12175	Chicken with Tangy BBQSauce	LF	LS
12177	Sweet Curry Chicken		
12179	Chicken and Chorizo Jambalaya*		
12180	Chicken Pasta Rosé	LF	
12187	Honey Apple Glazed Chicken	LF	
12189	Butter Chicken		

PORK

12020	Pork with Stuffng	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 & Country Style Potatoes		
12018	Tuna Pasta Casserole	LF	
12063	Salmon in Lemon Sauce		
12119	Asian-Style Glazed Salmon	LF	LS
12134	Fish Cakes	LF	
12167	Lemon Herb Fish	LF	LS

VEGETARIAN & CHEESE

10007	Vegetarian Pasta Primavera	LF	W
10047	Cheese Omelette		V
10060	Vegetarian Stew	LF	V
10062	Vegetarian Chili	LF	W
10063	Vegetarian Dhal	LF	W
12021	Vegetable Lasagna		V
12079	Macaroni & Cheese		V
12131	Chana Masala	LF	W
12158	Spaghetti with Tomato Sauce	LF	V

12176	Scrambled Eggs & Homefries		V
12182	Mexican Rice and Bean Casserole	LF	V
12188	Vegetable Curry	LF	LS
		W	

SOUP

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

BREAKFAST

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

Halal

12022	Chicken Biryani	LF	
12023	Beef Curry	LF	
12025	Lemon and Herb Chicken Souvlaki	LF	LS
12028	Chana Masala	LF	
12029	White Fish With Spiced Rice	LF	
12191	Vegetarian Dhal	LF	V

DESSERT

14008	Butter Tart		
14015	Cherry Cheesecake		
14016	Fruit Cocktail		
14056	Lemon Tart		
14077	Pecan Tart		
14080	Raspberry Tart		
14092	Strawberry Shortcake		
14093	Lemon Layer Cake		
14094	Chocolate Fudge Cake		
14095	Sticky Toffee Pudding		
14096	Orange Layer Cake		
14102	Banana Cake		W
14103	Carrot loaf		W
14104	Apple Pie Square		W
14105	Brownie		W
14106	Apple Cake		W
14107	Blueberry Scone		W

All items detailed in this brochure are subject to availability and may change periodically.

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, mai 2023)

Agence: _____

Pour la semaine de livraison: _____

Nom: _____

Route
(Réservé à l'agence)

BOEUF

10054	___ Rôti de boeuf braisé	FG
12005	___ Macaronis et viande	
12008	___ Ragoût de boeuf	FG FS
12046	___ Bifteck haché à la suisse	FG FS
12062	___ Pain de viande	FG FS
12087	___ Foie aux oignons	FG
12092	___ Lasagne à la viande	
12108	___ Pâté Chinois	FG FS
12111	___ Spaghetti bolognaise	FG
12118	___ Tourte au boeuf et champignons	
12125	___ Boulettes de viande en sauce	FS
12130	___ Boeuf Stroganoff	
12146	___ Boulettes de viande et poivrons	
12150	___ Tranches de boeuf avec sauce aux champignons	FG FG
12164	___ Pot au feu traditionnel	FG
12178	___ Boeuf à l'oriental	FG
12184	___ Boeuf tranché avec sauce crémeuse au poivre	FG
12185	___ Pain de viande avec sauce tomate	FS
12186	___ Casserole au chou et bœuf	FG FS

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	
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	
12179	___ Jambalaya au poulet et chorizo*	
12180	___ Pâtes sauce rosée au poulet	FG
12187	___ Poulet glacé au miel et à la pomme	FG
12189	___ Poulet au beurre	

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 pommes de terre de campagne	FG
12018	___ Casserole de pâtes au thon	
12063	___ Saumon à la sauce citron	FG FS
12119	___ Saumon glacé au style asiatique	FG
12134	___ Croquettes de poisson	
12167	___ Poisson aux fines herbes et citron	FG FS

VÉGÉTARIEN & FROMAGE

10007	___ Pâtes primavera	FG	W
10047	___ Omelette au fromage		V
10060	___ Ragoût végétarien	FG	V
10062	___ Chili végétarien	FG	W
10063	___ Dhal végétarien	FG	W
12021	___ Lasagne aux légumes		V
12079	___ Macaronis au fromage		V
12131	___ Ragoût de pois chiches	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
12188	___ Cari de légumes	FG FS	W

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	
93023	___ Soupe à la crème de tomate		V
93025	___ Soupe au boeuf & aux légumes	FG	
93030	___ Soupe aux carottes	FG	V
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		W
93354	___ Soupe minestrone	FG	V
93355	___ Soupe au poulet & aux nouilles	FG	
93356	___ Soupe aux légumes de pays	FG	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

Halal

12022	___ Poulet Biryani	FG	
12023	___ Cari de Boeuf	FG	
12025	___ Poulet Citron et Herbes	FG FS	
12028	___ Chana Masala	FG	
12029	___ Poisson avec Riz aux Épices	FG	
12191	___ Végétarien Dhal	FG	V

DESSERT

14008	___ Tartellete au beurre	
14015	___ Cerise au fromage	
14016	___ Cocktail aux fruits	
14056	___ Tartellete au citron	
14077	___ Tartellete aux pacanes	
14080	___ Tartellete aux framboises	
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	
14102	___ Gâteau à La Banane	W
14103	___ Pain aux Carottes	W
14104	___ Carré de Tarte aux Pommes	W
14105	___ Brownie	W
14106	___ Gâteau aux Pommes	W
14107	___ Scone aux Myrtilles	W

Tous les articles détaillés dans cette brochure sont sujets à disponibilité et peuvent changer périodiquement.

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

