

FROZEN MEAL SERVICE *(Published September 2026)*

Agency: _____

For Delivery Week: _____

Name: _____

Route
(Agency use only)

BEEF

10054	Beef Pot Roast	GF LC LF LA
12005	Macaroni Meat & Cheese Casserole	LC
12008	Beef Stew	LC LF LS
12023	Beef Curry	LC LF H
12026	Spicy Beef Stew	LC LF H
12046	Chopped Swiss Steak	LC LF LS
12062	Meatloaf with Mushroom Gravy	LC LS
12087	Liver & Onions	LC
12092	Meat Lasagna	
12108	Shepherd's Pie	LC LF LS
12111	Spaghetti Bolognese	LC
12118	Steak & Mushroom Pie	LC
12125	Meatballs in Gravy	LC
12130	Beef Stroganoff	
12146	Meatballs & Peppers	LC
12164	Traditional Pot Roast	GF LC LF
12185	Meatloaf with Tomato Sauce	LC LS
12199	Salisbury Steak with Onion Gravy	LC LF
12216	Orange and Ginger Beef	LC LF LS

CHICKEN & TURKEY

12001	Chicken à la King	LC LF
12022	Chicken Biryani	LC LF H
12025	Lemon & Herb Chicken Souvlaki	LC LF LS H
12027	Sweet Curry Chicken	LF H
12032	Country Chicken	LC LF
12078	Chicken Cacciatore	LC LF LS
12090	Roast Chicken Thigh	LC
12094	Lemon Chicken	LC LF LS
12113	Breaded Chicken Fingers	
12114	General Tso's Chicken	LC LF
12116	Chicken Stew	LC
12124	Chicken Breast with Broccoli & Cheddar Sauce	LC

12135	Chicken Pot Pie	LC
12139	Sweet & Sour Chicken	LC LF
12141	Chicken Breast with Bacon Cheddar Sauce	GF LC
12148	Chicken with Honey BBQ Sauce	LC LF LS
12168	Turkey with Stuffing	LC LF
12187	Honey Apple Glazed Chicken	LC LF
12192	Butter Chicken	LC H
12201	Chicken Teriyaki	LC LF
12211	Chicken and Harvest Vegetable Stew	LC LF
12212	Chicken with Creamy Mushroom Sauce	LC LF LS
12213	Chicken with Poultry Gravy	LC LF

PORK

12020	Pork with Stuffing	LC LF LS
12089	Rib-style Pork Cutlet in Barbecue Sauce	
12115	Baked Ham	LC LF
12138	Bangers & Mash	
12143	Seasoned Pork Loin	LC LF
12181	Sweet & Sour Pork	LC LF LS

FISH

12003	Fish Florentine	LC
12013	Fish & Country Style Potatoes	
12018	Tuna Pasta Casserole	LC LF LS
12063	Salmon in Lemon Sauce	LC LF
12119	Asian-style Glazed Salmon	LC LF LS
12134	Fish Cakes	LF
12167	Lemon Herb Fish	GF LC LF
12204	Shrimp with Tomato Pepper Sauce	LC LF LS

VEGETARIAN & CHEESE

10007	Vegetarian Pasta Primavera	LC LF V W
-------	----------------------------	-----------

10047	Cheese Omelette	LC V
10060	Vegetarian Stew	LC LF V
10062	Vegetarian Chili	LC LF V
10063	Vegetarian Dhal	GF LC LF V W H LA
12021	Vegetable Lasagna	LC V
12079	Macaroni & Cheese	V
12131	Chana Masala	LC LF V W H
12176	Scrambled Eggs & Home Fries	LC V
12203	Sweet and Sour Tofu	LC LS V W
12206	Cheese Perogies with Sour Cream Sauce	LC LF V
12217	Penne with Italian Marinara Sauce	LC LF LS V W
12218	Tortellini with Tuscan Style Cream Sauce	LC LF

SOUP

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

BREAKFAST

08009	Raisin Bran Muffin	
08018	Carrot Muffin	

94000	Cream of Wheat with Milk & Sugar	V
94001	Oatmeal with Milk & Sugar	V

DESSERT

14008	Butter Tart	LC LF
14015	Cherry Cheesecake	
14016	Fruit Cocktail	LF
14056	Lemon Tart	
14077	Pecan Tart	LC LF
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	V W
14103	Carrot Loaf	V W
14104	Apple Pie Square	V W
14105	Brownie	V W
14106	Apple Cake	V W
14107	Blueberry Scones	V 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.

GF	Gluten-Free	V	Vegetarian
LC	Low Calorie	VV	Vegan
LF	Low Fat	H	Halal
LS	Low Sodium	LA	Lactose-Free



SERVICE DES REPAS CONGELÉS (En vigueur, Septembre 2026)

Agence: _____

Pour la semaine de livraison: _____

Nom: _____

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.

Route _____

(Réservé à l'agence)

BŒUF

10054	____ Rôti de bœuf braisé	SG FC FG SL
12005	____ Macaronis et viande	FC
12008	____ Ragoût de bœuf	FC FG FS
12023	____ Bœuf au curry	FC FG H
12026	____ Ragoût de bœuf épicé	FC FG H
12046	____ Bifteck suisse	FC FG FS
12062	____ Pain de viande	FC FS
12087	____ Foie aux oignons	FC
12092	____ Lasagne à la viande	
12108	____ Pâté Chinois	FC FG FS
12111	____ Spaghetti bolognaise	FC
12118	____ Tourte au bœuf et champignons	FC
12125	____ Boulettes de viande en sauce	FC
12130	____ Bœuf Stroganoff	
12146	____ Boulettes de viande et poivrons	FC
12164	____ Pot au feu traditionnel	SG FC FG
12185	____ Pain de viande avec sauce tomate	FC FS
12199	____ Steakette Salisbury avec sauce à l'oignon	FC FG
12216	____ Boeuf à l'orange et au gingembre	FC FG FS

POULET ET DINDE

12001	____ Poulet à la King	FC FG
12022	____ Poulet Biryani	FC FG H
12025	____ Souvlaki de poulet au citron et aux herbes	FC FG FS H
12027	____ Poulet au cari doux	FG H
12032	____ Poulet paysan	FC FG
12078	____ Poulet Cacciatore	FC FG FS
12090	____ Cuisse de poulet rôti	FC
12094	____ Poulet au citron	FC FG FS
12113	____ Lanières de poulet panées	
12114	____ Poulet du général Tso	FC FG
12116	____ Ragoût de poulet	FC

12124	____ Poulet au sauce brocoli et cheddar	FC
12135	____ Tourte au poulet	FC
12139	____ Poulet à la sauce aigre-douce	FC FG
12141	____ Poulet au sauce cheddar et bacon	SG FC
12148	____ Poulet avec sauce BBQ au miel	FC FG FS
12168	____ Dinde avec farce	FC FG
12187	____ Poulet glacé au miel et à la pomme	FC FG
12192	____ Poulet au beurre	FC H
12201	____ Poulet Teriyaki	FC FG
12211	____ Ragoût de poulet et légumes de récolte	FC FG
12212	____ Poulet à la sauce crémeuse aux champignons	FC FG FS
12213	____ Poulet avec sauce à la volaille	FC FG

PORC

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

POISSON

12003	____ Poisson à la florentine	FC
12013	____ Poisson et frites	
12018	____ Casserole de pâtes au thon	FC FG FS
12063	____ Saumon à la sauce citron	FC FG
12119	____ Saumon glacé au style asiatique	FC FG FS
12134	____ Croquettes de poisson	FG
12167	____ Poisson aux fines herbes et citron	SG FC FG
12204	____ Crevettes avec sauce tomate et poivron	FC FG FS

VÉGÉTARIEN & FROMAGE

10007	____ Pâtes primavera végétariennes	FC FG V WV
-------	------------------------------------	-------------------

10047	____ Omelette au fromage	FC V
10060	____ Ragoût végétarien	FC FG V
10062	____ Chili végétarien	FC FG V
10063	____ Dhal végétarien	SG FC FG V WV H SL
12021	____ Lasagne aux légumes	FC V
12079	____ Macaronis au fromage	V
12131	____ Ragoût de pois chiches	FC FG V WV H
12176	____ Oeufs brouillés et pommes de terre rôties	FC V
12203	____ Tofu sucré et aigre	FC FS V WV
12206	____ Pierogies au fromage avec sauce à la crème aigre	FC FG V
12217	____ Penne à la sauce marinara italienne	FC FG FS V WV
12218	____ Tortellini à la sauce crémeuse de style toscan	FC FG

SOUPE

93007	____ Soupe au bœuf & 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 bœuf & aux légumes	FG
93030	____ Soupe aux carottes	FG V
93032	____ Soupe à la crème de champignon	V
93033	____ Soupe aux pois cassés & au jambon	
93036	____ Soupe à la crème de pomme de terre & aux poireaux	V
93039	____ Soupe aux brocolis	FG V WV
93051	____ Soupe au poulet & aux légumes	FG
93354	____ Soupe minestrone	FG V
93355	____ Soupe au poulet & aux nouilles	FG
93356	____ Soupe aux légumes de pays	FG V
93063	____ Soupe aux courges	V WV

DÉJEUNER

08009	____ Muffin au son et raisins secs	
08018	____ Muffin aux carottes	
94000	____ Céréale crème de blé	V
94001	____ Gruau avec lait et sucre	V

DESSERT

14008	____ Tartelette au beurre	FC FG
14015	____ Cheesecake aux cerises	
14016	____ Cocktail aux fruits	FG
14056	____ Tartelette au citron	
14077	____ Tartelette aux pacanes	FC FG
14080	____ Tartelette aux framboises	
14092	____ Gâteau sablé aux fraises	
14093	____ Gâteau étagé au citron	
14094	____ Gâteau fudge au chocolat	
14095	____ Pudding au Caramel Collant	
14096	____ Gâteau étagé à l'orange	
14102	____ Gâteau à La Banane	V WV
14103	____ Pain aux Carottes	V WV
14104	____ Carré de Tarte aux Pommes	V WV
14105	____ Brownie	V WV
14106	____ Gâteau aux Pommes	V WV
14107	____ Scone aux Myrtilles	V WV

SG	<i>Sans gluten</i>	V	<i>Végétarien</i>
FC	<i>Faible en calories</i>	VV	<i>Végétalien</i>
FG	<i>Faible en gras</i>	H	<i>Halal</i>
FS	<i>Faible en sodium</i>	SL	<i>Sans lactose</i>

