

FROZEN MEAL PROGRAM

(Effective date, October 11, 2016)

Route _____
 (Agency Use Only)

For Delivery Week: _____

Name: _____

Tel: **519-660-1430**



BEEF

- 12005 Macaroni Meat & Cheese Casserole **LS**
- 12008 Beef Stew **LF**
- 12010 Traditional Pot Roast **LS**
- 12017 Salisbury Steak **LS**
- 12046 Chopped Swiss Steak **LS**
- 12062 Meatloaf in Mushroom Gravy **LF**
- 12087 Liver & Onions **LF**
- 12092 Meat Lasagna **LF**
- 12096 Ginger Beef **LF**
- 12108 Shepherd's Pie **LF**
- 12109 Veal Parmigiana **LF**
- 12111 Spaghetti Bolognese **LFLS**
- 12118 Steak & Mushroom Pie **LFLS**
- 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 **LF**
- 12094 Lemon Chicken **LFLS**
- 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 **LF**
- 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 **GF**

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 **LFLS**
- 14013 Rice Pudding **LS**
- 14014 Cherry Cobbler **LFLS**
- 14016 Fruit Cocktail **LS**
- 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 **LS**
- 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**

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 GrnSplitPea **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)

Pour la semaine de livraison: _____

Nom: _____

Tél: **519-660-1430**

Route
(Réservé à l'agence)



BOEUF

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

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 FGFS
- 12078 Poulet Cacciatore FG
- 12090 Poulet rôti FG
- 12094 Poulet au citron FGFS
- 12113 Lanières de poulet panées FGFS
- 12114 Poulet du général Tso FGFS
- 12116 Ragoût de poulet FGFS
- 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 FGFS
- 12142 Poulet aux fines herbes avec sauce aux champignons FGFS
- 12147 Poulet de style ranch crémeuse FGFS
- 12148 Poulet avec sauce BBQ au miel FGFS

POISSON

- 12003 Poisson à la florentine FS
- 12013 Poisson et frites FS
- 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 FGFS
- 12144 Tourte des pêcheurs FGFS
- 12151 Casserole de saumon chaudière FGFS

VÉGÉTARIEN

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

SOUPE

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

- 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 FS
- 93063 Crème de courge FS

DESSERT

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

PORC

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

SANGLUTEN

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

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

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

