

# Frozen Meal Program (effective date, July 19<sup>th</sup> 2010)

Route  
(Agency use only)



Agency: \_\_\_\_\_  
 For Delivery Week: \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_

### BEEF

- 12008 \_\_\_ Beef Stew **D LF**
- 12030 \_\_\_ Beef Stroganoff **D**
- 12109 \_\_\_ Veal Parmigiana **D**
- 12046 \_\_\_ Chopped Swiss Steak **D LS**
- 12005 \_\_\_ Macaroni Meat Casserole **D LS**
- 12062 \_\_\_ Meatloaf in M'room Gravy **D LF**
- 12017 \_\_\_ Salisbury Steakette **D**
- 12108 \_\_\_ Shepherd's Pie **D**
- 12010 \_\_\_ Traditional Pot Roast **D LS**
- 12118 \_\_\_ Steak & Mushroom Pie **D**
- 12111 \_\_\_ Spaghetti Bolognese **D LF**
- 12087 \_\_\_ Liver & Onions **D**
- 12092 \_\_\_ Meat Lasagna **D**

### POULTRY

- 12057 \_\_\_ Breaded Chicken Breast **D**
- 12113 \_\_\_ Breaded Chicken Fingers **D**
- 12112 \_\_\_ Chicken Pot Pie **D LS**
- 12001 \_\_\_ Chicken à la King **D LS**
- 12032 \_\_\_ Country Chicken **D LF LS**
- 12014 \_\_\_ Sweet & Sour Chicken **D LF LS**
- 12007 \_\_\_ Turkey w Stuffing & Cran. **D LF LS**
- 12116 \_\_\_ Chicken Stew **D**
- 12078 \_\_\_ Chicken Cacciatore **D LF LS**
- 12088 \_\_\_ Chicken Souvlaki **D LF LS**
- 12090 \_\_\_ Roast Chicken **D**
- 12123 \_\_\_ Butter Chicken **D LS**

*To order Special Diet, Puree, and Minced meals, please contact your local Community Meals agency for an order form.*

### PORK

- 12110 \_\_\_ Country Style Pork Casserole **D**
- 12115 \_\_\_ Baked Ham **D LF**
- 12117 \_\_\_ Italian Sausage Pasta **D LS**
- 12020 \_\_\_ Pork with Stuffing **D**
- 12120 \_\_\_ Egg & Bacon Brunch **D**
- 12073 \_\_\_ Tourtiere Meat Pie **D**
- 12080 \_\_\_ Bangers & Mash **D**
- 12089 \_\_\_ BBQ Rib Style Pork Cutlet **D**
- 12091 \_\_\_ Seasoned Pork Loin w Gravy **D LS**

### FISH

- 12013 \_\_\_ Fish & Chips **D**
- 12003 \_\_\_ Fish Florentine **D LS**
- 12031 \_\_\_ Lemon Herb Fish **D**
- 12063 \_\_\_ Salmon in Lemon Sauce **D LF LS**
- 12119 \_\_\_ Asian Glazed Salmon **D LF LS**

### VEGETARIAN

- 10004 \_\_\_ Vegetarian Chili **D LF**
- 10045 \_\_\_ Vegetable Curry **D**
- 10006 \_\_\_ Vegetarian Dhal **D LF**
- 10007 \_\_\_ Vegetarian Pasta Primavera **D LF**
- 10009 \_\_\_ Vegetarian Stew **D LF LS**
- 10010 \_\_\_ Vegetarian Tofu Oriental **D**
- 10047 \_\_\_ Cheese Omelet **D**
- 10046 \_\_\_ Cheese & Potato Perogies **D**
- 12021 \_\_\_ Vegetable Lasagna **D**
- 12079 \_\_\_ Macaroni & Cheese **D**

### CHINESE - STYLE

- 12067 \_\_\_ Pineapple Chicken **D**
- 12068 \_\_\_ Ginger Chicken **D**
- 12069 \_\_\_ Chicken w Water Chestnuts **D**
- 12071 \_\_\_ Pork Chow Mein **D**

### SOUPS

- 93001 \_\_\_ Beef Barley **D LF**
- 93002 \_\_\_ Cream of Carrot **D**
- 93005 \_\_\_ Chicken Noodle **D LF**
- 93006 \_\_\_ Minestrone **D LF**
- 93008 \_\_\_ Country Vegetable **D LF**
- 93009 \_\_\_ Cream of Leek & Potato **D LF**
- 93010 \_\_\_ Cream of Broccoli **D**
- 93011 \_\_\_ Chicken Vegetable **D**
- 93016 \_\_\_ Harvest Vegetable **D LF**
- 93041 \_\_\_ Tomato Cream **D**
- 93044 \_\_\_ Vegetable Beef **D**
- 93101 \_\_\_ Mulligatawny Soup **D**
- 93003 \_\_\_ Cream of Cauliflower Cheddar **D**
- 93021 \_\_\_ Chicken Rice **D LF**
- 93042 \_\_\_ Cream of Green Pea **D LF LS**
- 93018 \_\_\_ Cream of Mushroom **D**
- 93060 \_\_\_ French Onion **D**
- 93063 \_\_\_ Cream of Butternut Squash **D**
- 93100 \_\_\_ Corn & Potato Chowder **D**

### BREAKFAST SNACKS

- Choose 1 juice + 1 starch*
- 07077 \_\_\_ Apple Juice **D LF LS**
  - 07078 \_\_\_ Orange Juice **D LF LS**
  - 08003 \_\_\_ Carrot Muffin **D**
  - 08004 \_\_\_ Raisin Bran Muffin **D**
  - 94000 \_\_\_ Cream of Wheat Cereal **LF LS**
  - 94001 \_\_\_ Oatmeal Cereal **LF LS**

### DESSERTS

- 14003 \_\_\_ Oatmeal Date **D**
- 14007 \_\_\_ Tripleberry Crumble **D**
- 14008 \_\_\_ Butter Tart **D**
- 14009 \_\_\_ Carrot Cake **D**
- 14018 \_\_\_ Strawberry Shortcake **D**
- 14020 \_\_\_ Chocolate Fudge Cake **D**
- 14022 \_\_\_ Vanilla Pudding (2) **LS**
- 14045 \_\_\_ Cherry Cheesecake **D**
- 14082 \_\_\_ Sticky Toffee Pudding **D**
- 14077 \_\_\_ Pecan Pie **D**
- 14058 \_\_\_ Banana Cake **D**
- 14056 \_\_\_ Lemon Tart **D**
- 14078 \_\_\_ Lemon Layer Cake **D**
- 14075 \_\_\_ Mini Cinnamon Rolls **D**
- 14066 \_\_\_ Mini Brownies **D**
- 14080 \_\_\_ Raspberry Tart **D**
- 14081 \_\_\_ Orange Layer Cake **D**
- 14071 \_\_\_ Mini Chocolate Macarons **LS**
- 14076 \_\_\_ Cheesecake **D**
- 14011 \_\_\_ Apple Crisp **D LS**
- 14013 \_\_\_ Rice Pudding **D LF LS**
- 14014 \_\_\_ Cherry Cobbler **D**
- 14016 \_\_\_ Fruit Cocktail **D LF LS**
- 09041 \_\_\_ Tangerine Mousse **D LS**
- 09011 \_\_\_ Chocolate Mousse **D**
- 09021 \_\_\_ Strawberry Mousse **D LS**
- 14079 \_\_\_ Cherry Cake **D**
- 14012 \_\_\_ Peach Cobbler **D**

**D** Diabetic

**LF** Low Fat

**LS** Low Sodium

# Programme des Repas Congelés (En vigueur le 19 juillet 2010)

Route  
(Réservé à l'agence)



Agence: \_\_\_\_\_

Pour la semaine de livraison: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

## BOEUF

- 12008 \_\_\_ Ragoût de boeuf **D FG**
- 12030 \_\_\_ Boeuf Stroganoff **D**
- 12109 \_\_\_ Escalope de veau Parmigiana **D**
- 12046 \_\_\_ Bifteck haché à la suisse **D FS**
- 12005 \_\_\_ Macaronis et viande **D FS**
- 12062 \_\_\_ Pain de viande **D FG**
- 12017 \_\_\_ Bifteck Salisbury **D**
- 12108 \_\_\_ Hachis parmentier **D**
- 12010 \_\_\_ Pot au feu traditionnel **D FS**
- 12118 \_\_\_ Pâté au bœuf et champignons **D**
- 12111 \_\_\_ Spaghetti bolognaise **D FG**
- 12087 \_\_\_ Foie aux oignons **D**
- 12092 \_\_\_ Lasagne à la viande **D**

## VOLAILLE

- 12057 \_\_\_ Poitrine de viande panée **D**
- 12113 \_\_\_ Lanières de poulet panées **D**
- 12112 \_\_\_ Pâté au poulet **D FS**
- 12001 \_\_\_ Poulet à la King **D FS**
- 12032 \_\_\_ Poulet paysan **D FG FS**
- 12014 \_\_\_ Poulet à la sauce aigre-douce **D FG FS**
- 12007 \_\_\_ Dinde avec farce **D FG FS**
- 12116 \_\_\_ Ragoût de poulet **D**
- 12078 \_\_\_ Poulet Cacciatore **D FG FS**
- 12088 \_\_\_ Souvlaki au poulet **D FG FS**
- 12090 \_\_\_ Poulet rôti **D**
- 12123 \_\_\_ Poulet au beurre **D FS**

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

## PORC

- 12110 \_\_\_ Casserole de porc à la paysanne **D**
- 12115 \_\_\_ Jambon au four **D FG**
- 12117 \_\_\_ Pâtes aux saucisses italiennes **D FS**
- 12020 \_\_\_ Porc avec farce **D**
- 12120 \_\_\_ Brunch aux oeufs et au bacon **D**
- 12073 \_\_\_ Tourtière **D**
- 12080 \_\_\_ Saucisses **D**
- 12089 \_\_\_ Escalope de porc barbecue **D**
- 12091 \_\_\_ Carré de porc épicé à la sauce **D FS**

## POISSONS

- 12013 \_\_\_ Poisson et frites **D**
- 12003 \_\_\_ Poisson à la florentine **D FS**
- 12031 \_\_\_ Poisson aux fines herbes **D**
- 12063 \_\_\_ Saumon à la sauce citron **D FG FS**
- 12119 \_\_\_ Saumon glacé asiatique **D FG FS**

## VÉGÉTARIEN

- 10004 \_\_\_ Chili végétarien **D FG**
- 10045 \_\_\_ Cari végétarien **D**
- 10006 \_\_\_ Dhal végétarien **D FG**
- 10007 \_\_\_ Pâtes primevera **D FG**
- 10009 \_\_\_ Ragoût végétarien **D FG FS**
- 10010 \_\_\_ Tofu oriental végétarien **D**
- 10047 \_\_\_ Omelette au fromage **D**
- 10046 \_\_\_ Piroshki fromage et pomme de terre **D**
- 12021 \_\_\_ Lasagne au fromage **D**
- 12079 \_\_\_ Macaronis au fromage **D**

## METS CHINOIS

- 12067 \_\_\_ Poulet à l'ananas **D**
- 12068 \_\_\_ Poulet au gingembre **D**
- 12069 \_\_\_ Poulet aux châtaignes d'eau **D**
- 12071 \_\_\_ Chow Mein au porc **D**

## SOUPES

- 93001 \_\_\_ Boeuf et orge **D FG**
- 93002 \_\_\_ Crème de carotte **D**
- 93005 \_\_\_ Poulet aux nouilles **D FG**
- 93006 \_\_\_ Minestrone **D FG**
- 93008 \_\_\_ Légumes du pays **D FG**
- 93009 \_\_\_ Crème de poireaux et pommes de terre **D FG**
- 93010 \_\_\_ Crème de brocoli **D**
- 93011 \_\_\_ Poulet et légumes **D**
- 93016 \_\_\_ Légumes de la récolte **D FG**
- 93041 \_\_\_ Crème de tomate **D**
- 93044 \_\_\_ Boeuf et légumes **D**
- 93101 \_\_\_ Soupe Mulligatawny **D**
- 93003 \_\_\_ Crème de chou-fleur et cheddar **D**
- 93021 \_\_\_ Poulet et riz **D FG**
- 93042 \_\_\_ Crème de pois verts **D FG FS**
- 93018 \_\_\_ Crème de champignons **D**
- 93060 \_\_\_ Oignon **D**
- 93063 \_\_\_ Crème de courge **D**
- 93100 \_\_\_ Chaudrée maïs pomme de terre **D**

## PETIT DÉJEUNER

### Choisis 1 Jus et 1 Amidon

- 07077 \_\_\_ Jus de pomme **D FG FS**
- 07078 \_\_\_ Jus d'orange **D FG FS**
- 08003 \_\_\_ Muffin aux carottes **D**
- 08004 \_\_\_ Muffin au son et raisins secs **D**
- 94000 \_\_\_ Céréale crème de blé **FG FS**
- 94001 \_\_\_ Céréale de farine d'avoine **FG FS**

## DESSERTS

- 14003 \_\_\_ Farine d'avoine et dattes **D**
- 14007 \_\_\_ Crumble aux trois baies **D**
- 14008 \_\_\_ Tartellete au beurre **D**
- 14009 \_\_\_ Gâteau aux carottes **D**
- 14018 \_\_\_ Gâteau sablé aux fraises **D**
- 14020 \_\_\_ Gâteau au fudge au chocolat **D**
- 14022 \_\_\_ Pouding à la vanille (2) **FS**
- 14045 \_\_\_ Gâteau au fromage aux cerises **D**
- 14082 \_\_\_ Pudding Anglais au caramel **D**
- 14077 \_\_\_ Tarte aux pacanes **D**
- 14058 \_\_\_ Gâteau aux bananes **D**
- 14056 \_\_\_ Tartelette au citron **D**
- 14078 \_\_\_ Gâteau étagé au citron **D**
- 14075 \_\_\_ Mini brioches à la cannelle **D**
- 14066 \_\_\_ Mini brownies **D**
- 14080 \_\_\_ Tartelette aux framboises **D**
- 14081 \_\_\_ Gâteau étagé à l'orange **D**
- 14071 \_\_\_ Biscuits macarons au chocolat **FS**
- 14076 \_\_\_ Gâteau au fromage **D**
- 14011 \_\_\_ Croquant aux pommes **D FS**
- 14013 \_\_\_ Riz au lait **D FG FS**
- 14014 \_\_\_ Tarte aux cerises **D**
- 14016 \_\_\_ Cocktail aux fruits **D FG FS**
- 09041 \_\_\_ Mousse à la tangerine **D FS**
- 09011 \_\_\_ Mousse au chocolat **D**
- 09021 \_\_\_ Mousse aux fraises **D FS**
- 14079 \_\_\_ Gâteau aux cerises **D**
- 14012 \_\_\_ Tarte à la pêche **D**

**D** Diabétique

**FG** Faible en gras

**FS** Faible en sodium