

# FROZEN MEAL PROGRAM

(Effective date, February 2<sup>nd</sup> 2015)

Route  
(Agency use only)

Agency: \_\_\_\_\_

For Delivery Week: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

## BEEF

- 12005 Macaroni Meat & Cheese Casserole **DLS**
- 12008 Beef Stew **DLFLS**
- 12010 Traditional Pot Roast **DLS**
- 12017 Salisbury Steak **D**
- 12046 Chopped Swiss Steak **DLS**
- 12062 Meatloaf in Mushroom Gravy **DLF**
- 12087 Liver & Onions **D**
- 12092 Meat Lasagna **D**
- 12095 Beef In Black Bean Sauce **D**
- 12096 Ginger Beef **D**
- 12108 Shepherd's Pie **D**
- 12109 Veal Parmigiana **D**
- 12111 Spaghetti Bolognese **DLFLS**
- 12118 Steak & Mushroom Pie **D**
- 12125 Meatballs in Gravy **D**
- 12128 Veal Goulash **DLF**
- 12130 Beef Stroganoff **DLS**
- 12132 Sliced Beef w/ Onion Gravy **DLS**
- 12140 Beef Curry **D**

## CHICKEN & TURKEY

- 12001 Chicken à la King **DLS**
- 12007 Turkey w/ Stuffing & Cranberry Sauce **DLFLS**
- 12032 Country Chicken **DLFLS**
- 12057 Breaded Chicken Breast **D**
- 12078 Chicken Cacciatore **DLF**
- 12090 Roast Chicken **D**
- 12094 Lemon Chicken **DLFLS**
- 12113 Breaded Chicken Fingers **D**
- 12114 General Tso's Chicken **D**
- 12116 Chicken Stew **D**
- 12124 Chicken Breast w/ White Cheddar and Broccoli Sauce **DLF**
- 12127 Turkey Chili **DLFLS**
- 12135 Chicken Pot Pie **DLS**
- 12139 Sweet & Sour Chicken **DLFLS**
- 12141 Chicken Breast w/ Cheddar & Bacon Sauce **D**
- 12142 Herbed Chicken with Mushroom Gravy **DLFLS**

## PORK

- 12020 Pork with Stuffing **DLS**
- 12073 Tourtiere Meat Pie **D**
- 12089 BBQ Rib Style Pork Cutlet **D**
- 12097 Char Sui BBQ Pork **DLF**
- 12115 Baked Ham **D**
- 12120 Egg & Bacon Brunch **D**
- 12129 Apple Braised Pork **DLF**
- 12133 Crumbled Sausage Penne **D**
- 12136 Country Style Pork Casserole **D**
- 12138 Bangers & Mash **D**
- 12143 Seasoned Pork Loin **DLS**

## FISH

- 12003 Fish Florentine **DLS**
- 12013 Fish & Chips **D**
- 12031 Lemon Herb Fish **DLS**
- 12063 Salmon Lemon Sauce **DLFLS**
- 12098 Fish in Black Bean Sauce **DLF**
- 12119 Asian Glazed Salmon **DLFLS**
- 12126 Creamed Salmon **D**
- 12134 Fish Cakes **D**
- 12144 Fisherman's Pie **D**

## VEGETARIAN

- 10004 Vegetarian Chili **DLF**
- 10006 Vegetarian Dhal **DLF**
- 10007 Vegetarian Pasta Primavera **DLF**
- 10009 Vegetarian Stew **DLFLS**
- 10046 Cheese & Potato Perogies **DLF**
- 10047 Cheese Omelet **D**
- 12021 Vegetable Lasagna **D**
- 12079 Macaroni & Cheese **D**
- 12121 Vegetable Chow Mein **D**
- 12131 Chana Masala **DLFLS**
- 12137 Vegetarian Tofu Oriental **DLFLS**

## GLUTEN-FREE

- 12140 Beef Curry **D**
- 12141 Chicken Breast w/ Cheddar & Bacon Sauce **D**
- 12142 Herbed Chicken w/ Mushroom Gravy **DLFLS**
- 12143 Seasoned Pork Loin **DLS**
- 12144 Fisherman's Pie **D**

## DESSERT

- 09011 Low Sugar Choc Mousse **D**
- 09021 Low Sugar Straw Mousse **DLS**
- 09041 Low Sugar Tang Mousse **DLS**
- 14003 Oatmeal Date
- 14007 Triple Berry Crumble
- 14008 Butter Tart
- 14009 Carrot Cake
- 14011 Apple Crisp **DLS**
- 14012 Peach Cobbler **D**
- 14013 Rice Pudding **DLFLS**
- 14014 Cherry Cobbler **D**
- 14016 Fruit Cocktail **DLFLS**
- 14018 Strawberry Shortcake
- 14020 Chocolate Fudge Cake
- 14022 Vanilla Pudding (2) **LS**
- 14056 Lemon Tart
- 14058 Banana Cake
- 14076 Cheesecake **D**
- 14077 Pecan Pie
- 14078 Lemon Layer Cake
- 14080 Raspberry Tart
- 14081 Orange Layer Cake
- 14082 Sticky Toffee Pudding
- 14091 Strawberry Swirl Cheesecake **D**
- 14313 Blueberry Cake **D**
- 14314 Chocolate Pear Cake **D**

## BREAKFAST

- Choose 1 Juice + 1 Starch**
- 07085 Orange Juice **DLFLS**
  - 07086 Apple Juice **DLFLS**
  - 08003 Carrot Muffin
  - 08004 Raisin Bran Muffin
  - 94000 Cream of Wheat **LFLS**
  - 94001 Oatmeal **LFLS**

## SOUP

- 93007 Beef Barley **DLFLS**
- 93012 Crm of C'flower **D**
- 93013 Chicken Noodle **DLS**
- 93014 Minestrone **DLFLS**
- 93015 Country Veg **DLFLS**
- 93017 Crm PotatoChive **D**
- 93019 Crm Broccoli **D**
- 93020 Crm Mushroom **D**
- 93022 Turkey Rice **DLFLS**
- 93023 Crm Tomato **D**
- 93024 Crm GrnSplitPea **D**
- 93045 Turkey Noodle **DLS**
- 93046 Cdn Split Pea **DLFLS**
- 93047 Italian Wedding **DLS**
- 93048 Brocc & Cheese **DLS**
- 93050 Crm Chicken **D**
- 93063 Squash **D**

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

- D** Diabetic
- LF** Low Fat
- LS** Low Sodium



# PROGRAMME DES REPAS CONGELÉS (En vigueur, le 2 Février 2015)

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

Route  
 (Réservé à l'agence)

**D** Diabétique  
**FG** Faible en gras  
**FS** Faible en sodium

## BOEUF

- 12005 Macaronis et viande **DFS**
- 12008 Ragoût de boeuf **DFGFS**
- 12010 Pot au feu traditionnel **DFS**
- 12017 Bifteck Salisbury **D**
- 12046 Bifteck haché à la suisse **DFS**
- 12062 Pain de viande **DFG**
- 12087 Foie aux oignons **D**
- 12092 Lasagne à la viande **D**
- 12095 Boeuf en sauce aux haricots noirs **D**
- 12096 Boeuf au gingembre **D**
- 12108 Hachis parmentier **D**
- 12109 Escalope de veau parmigiana **DFGFS**
- 12111 Spaghetti bolognaise **D**
- 12118 Pâté au bœuf et champignons **D**
- 12125 Boulettes de viande en sauce **DFG**
- 12128 Goulash de veau **DFS**
- 12130 Boeuf Stroganoff **DFS**
- 12132 Boeuf avec sauce aux oignons **D**
- 12140 Curry de boeuf **D**

## POULET ET DINDE

- 12001 Poulet à la King **DFS**
- 12007 Dinde avec farce **DFGFS**
- 12032 Poulet paysan **DFGFS**
- 12057 Poitrine de viande panée **D**
- 12078 Poulet Cacciatore **DFGFS**
- 12090 Poulet rôti **D**
- 12094 Poulet au citron **DFGFS**
- 12113 Lanières de poulet panées **D**
- 12114 Poulet du général Tso **D**
- 12116 Ragoût de poulet **D**
- 12124 Poulet et sauce brocoli cheddar **DFG**
- 12127 Chili à la dinde **DFGFS**
- 12135 Tourte au poulet **DFS**
- 12139 Poulet à la sauce aigre-douce **DFGFS**
- 12141 Poulet dans une sauce de fromage cheddar et bacon **D**
- 12142 Poulet aux fines herbes avec sauce aux champignons **DFGFS**

## POISSONS

- 12003 Poisson à la florentine **DFS**
- 12013 Poisson et frites **D**

- 12031 Poisson aux fines herbes **DFS**
- 12063 Saumon à la sauce citron **DFGFS**
- 12098 Poisson en sauce aux haricots noirs **DFG**
- 12119 Saumon glacé asiatique **DFGFS**
- 12126 Saumon à la crème **D**
- 12134 Croquettes de poisson **D**
- 12144 Tarte de pêcheur **D**

## VÉGÉTARIEN

- 10004 Chili végétarien **DFG**
- 10006 Dhal végétarien **DFG**
- 10007 Pâtes primevera **DFG**
- 10009 Ragoût végétarien **DFGFS**
- 10046 Piroshki fromage et pommes de terre **DFG**
- 10047 Omelette au fromage **D**
- 12021 Lasagne au légumes **D**
- 12079 Macaronis au fromage **D**
- 12121 Chow Mein avec légumes **D**
- 12131 Ragoût de pois chiches **DFGFS**
- 12137 Tofu oriental végétarien **DFGFS**

## SOUPE

- 93007 Boeuf et orge **DFGFS**
- 93012 Crème de chou-fleur **D**
- 93013 Poulet aux nouilles **DFS**
- 93014 Minestrone **DFGFS**
- 93015 Légume du pays **DFGFS**
- 93017 Crème de pomme de terre et de ciboulette **D**
- 93019 Crème de brocoli **D**
- 93020 Crème de champignons **D**
- 93022 Dinde et riz **DFGFS**
- 93023 Crème de tomate **D**
- 93024 Soupe de pois cassés **D**
- 93045 Dinde aux nouilles **DFS**
- 93046 Soupe aux pois canadienne **DFGFS**
- 93047 Soupe Noces à l'italienne **DFS**
- 93048 Soupe de brocoli et fromage cheddar **DFS**
- 93050 Crème de poulet **D**
- 93063 Crème de courge **D**

## DESSERT

- 09011 Mousse au chocolat faible sucre **D**
- 09021 Mousse au fraises faible sucre **DFS**
- 09041 Mousse au mandrine faible sucre **DFS**
- 14003 Farine d'avoine et dattes
- 14007 Crumble aux trois baies
- 14008 Tartellete au beurre
- 14009 Gâteau aux carottes
- 14011 Croquant aux pommes
- 14012 Tarte à la pêche **DFS**
- 14013 Riz au lait **D**
- 14014 Tarte aux cerises **D**
- 14016 Cocktail aux fruits **DFGFS**
- 14018 Gâteau sablé aux fraises
- 14020 Gâteau au fudge au chocolat
- 14022 Pouding à la vanille (2) **FS**
- 14056 Tartelette au citron
- 14058 Gâteau aux bananes
- 14076 Gâteau au fromage **D**
- 14077 Tarte aux pacanes
- 14078 Gâteau étagé au citron
- 14080 Tartelette aux framboises
- 14081 Gâteau étagé à l'orange
- 14082 Pudding Anglais au caramel
- 14091 Gâteau au fromage et aux spirales de fraises
- 14313 Gâteau aux bleuets **D**
- 14314 Gâteau au chocolat et poire **D**
- 12020 Porc avec farce **DFS**
- 12073 Tourtière
- 12089 Escalope de porc barbecue
- 12097 Porc char siu
- 12115 Jambon au four
- 12120 Brunch aux oeufs et au bacon
- 12129 Porc braisé aux pommes
- 12133 Penne à la saucisse émietlée
- 12136 Casserole de porc à la paysanne
- 12138 Saucisses et pomme de terre
- 12143 Filet de porc épicé **DFS**

## PETIT DEJEUNER

- Choisis 1 Jus et 1 Amidon*
- 07085 Jus d'orange **DFGFS**
  - 07086 Jus de pomme **DFGFS**
  - 08003 Muffin aux carottes
  - 08004 Muffin au son et raisins secs
  - 94000 Céréale crème de blé **FGFS**
  - 94001 Céréale de farine d'avoine **FGFS**

## SANS GLUTEN

- 12140 Curry de boeuf **D**
- 12141 Poitrine de poulet dans une sauce de fromage cheddar et bacon **D**
- 12142 Poulet aux fines herbes avec sauce aux champignons **DFGFS**
- 12143 Filet de porc épicé **DFS**
- 12144 Tarte de pêcheur **D**

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

