

CHATS Meals on Wheels Frozen Meal Program (PLEASE order by Monday for next week's delivery)



Name: _____

Date: _____

Route
(Agency use only)

Call us to place your order: (905) 713-3373 ext. 7021 or 1-866-677-9048 ext. 7021

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 LS
- 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 LS
- 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 LF
- 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



CHATS Programme des Repas Congelés (S.V.P. commander avant lundi pour livraison la semaine prochaine)



Nom: _____

Route
(Réservé à l'agence)

Date: _____

Tél: (905) 713-3373 ext. 7021 or 1-866-677-9048 ext. 7021

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 FS**
- 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 FS**
- 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 FG**
- 14007 ___ Crumble aux trois baies **D**
- 14008 ___ Tartellete au beurre **D**
- 14009 ___ Gâteau aux carottes **D FG**
- 14018 ___ Gâteau sablé aux fraises **D FG**
- 14020 ___ Gâteau au fudge au chocolat **D FG**
- 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

