MEALS ON WHEELS
LA POPOTE ROULANTE
(OTTAWA)

PROGRAMME DE REPAS CONGELÉS - MENU

à compté de novembre 2020

670 rue Albert
Ottawa, ON
K1R 6L2

Repas congelé Apetito = 6,20 $ soupe/dessert/collation Apetito = 2,80 $

Ensemble de 7 repas OU 5 repas et 5 soupes ou desserts = 41,15 $

apetito

REPAS À LA VOLAILLE

12001 - Poulet à la King
12032 - Poulet campagnard
12057 - Poitrine de poulet panée
12078 - Poulet cacciatore ♦
12090 - Cuisse de poulet rôtie
12094 - Poulet au citron ♦
12113 - Croquettes de poulet panées
12114 - Poulet au général Tao
12116 - Ragoût de poulet
12124 - Poulet/brocoli-sauce cheddar
12127 - Chili de dinde ♦
12135 - Pâté au poulet
12139 - Poulet - sauce aigre-douce
12142 - Poulet - sauce aux champignons ♦
12148 - Poulet - sauce barbecue au miel
12168 - Dinde farcie
12175 - Poulet - sauce barbecue épicée ●
12177 - Poulet au cari sucré ●
12180 - Pâtes au poulet - sauce rosée ●

REPAS DE PORC

12020 - Porc farci ♦
12089 - Escalope de porc style BBQ
12115 - Jambon au four
12138 - Saucisses et patates pilées
12143 - Filet de porc
12173 - Porc braisé aux pomme
12181 - Porc - sauce aigre-douce ●

REPAS DE BŒUF

12005 - Macaroni à la viande
12008 - Ragoût de bœuf ♦
12017 - Bifteck Salisbury
12046 - Bifteck haché à la suisse ♦
12062 - Pain de viande ♦
12087 - Foie aux oignons
12092 - Lasagne à la viande
12108 - Pâté chinois ♦
12109 - Veau pané à l'italienne ♦
12111 - Spaghetti bolognaise
12118 - Pâté-bœuf et champignons ♦
12125 - Boulettes de viande en sauce ♦
12130 - Bœuf Stroganoff ♦
12146 - Boulettes de viande et poivrons
12150 - Bœuf - sauce aux champignons
12164 - Bœuf braisé traditionnel
12178 - Bœuf style oriental ●
12183 - Boulette de bœuf à la sauce BBQ ●
12184 - Bœuf - sauce au poivre ●

REPAS DE POISSON

12003 - Poisson à la florentine ♦
12013 - Poisson-frites
12018 - Casserole de pâtes au thon
12063 - Saumon-sauce au citron
12119 - Saumon à l'asiatique ♦
12134 - Croquettes de poisson
12167 - Poisson-fines herbes et citron ♦

MÉLANGE DE VIANDE

12141 - Poulet-cheddar et bacon
12179 - Riz jambalaya au poulet et chorizo ●

REPAS VÉGÉTARIENS

10007 - Pâtes primavera
10047 - Omelette au fromage
10060 - Ragoût végétarien
10062 - Chili végétarien
10063 - Dhal végétarien
12021 - Lasagne aux légumes
12079 - Macaroni au fromage
12131 - Chana masala ♦
12137 - Ragoût végétarien au tofu
12155 - Tofu Teriyaki
12158 - Spaghetti à la sauce tomate
12176 - Œufs brouillés et pommes de terre à déjeuner
12182 - Casserole de riz et légumineuses à la mexicaine ●

RÉGIMES SPÉCIAUX ♦

(Troubles rénaux, sans gluten, sans lactose et faible en sel)

10012 - Porc braisé aux pommes ♦
10017 - Casserole-bœuf et légumes ♦
10018 - Poisson-fines herbes et citron ♦
10020 - Poulet hawaïen ♦
10021 - Dinde avec sauce ♦
10033 - Poulet avec sauce ♦
10054 - Bœuf braisé ♦

REPAS SANS GLUTEN

10063 - Dhal végétarien
12141 - Poulet-cheddar et bacon
12164 - Bœuf braisé traditionnel
12167 - Poisson-fines herbes et citron ♦

REPAS EN PURÉE

16001 - Poulet à la King
16002 - Lasagne
16003 - Porc braisé aux pommes
16004 - Macaroni au fromage
16005 - Pâté chinois
16006 - Dinde
16007 - Casserole de bœuf et légumes ♦
16009 - Bœuf braisé traditionnel ♦
16011 - Poulet-sauce aigre-douce
16016 - Pain de viande
16017 - Poisson-fines herbes et citron
16018 - Poulet cacciatore
16020 - Spaghetti bolognaise
16021 - Casserole de dinde
16023 - Saumon en crème

REPAS HACHÉS

17001 - Bœuf
17002 - Porc braisé aux pommes ♦
17003 - Jambon
17004 - Poulet à la King ♦
17005 - Dinde avec sauce
17006 - Poulet au pesto
17009 - Pâtes primavera
17010 - Ragoût de bœuf ♦
17012 - Porc-sauce miel et Dijon ♦
17013 - Ragoût végétarien♦
17014 - Poulet à la sauce aigre-douce

♦ = Faible en sel ●= Nouveau repas

MEALS ON WHEELS
LA POPOTE ROULANTE
(OTTAWA)

PROGRAMME DE REPAS CONGELÉS - MENU

à compté de novembre 2020

670 rue Albert
Ottawa, ON
K1R 6L2

apetito

Repas congelé Apetito = 6,20 $
soupe/dessert/collation Apetito = 2,80 $
Emsemble de 7 repas OU 5 repas et 5 soupes ou desserts = 41,15 $

SOUPES RÉGULIÈRES

93007 - Bœuf et orge
93012 - Crème de chou-fleur
93022 - Dinde et riz ♦
93023 - Crème de tomate ♦
93025 - Bœuf & légumes
93030 - Carotte
93032 - Crème de champignon
93033 - Pois cassés & jambon
93036 - Crème de pomme de terre
93039 - Brocoli
93051 - Poulet & légumes
93063 - Crème de courge
93354 - Minestrone ♦
93355 - Poulet et nouilles ♦
93356 - Légumes ♦

SOUPES ÉPAISSES

13053 - Brocoli
13054 - Carotte
13055 - Chou-fleur
13056 - Poulet et nouilles
13057 - Champignon
13058 - Bœuf et tomate

COLLATIONS et DÉJEUNER

Choisir 1 jus + 1 collation

07085 - Jus d'orange ♦
07086 - Jus de pommes ♦
08018 - Muffin aux carottes
08009 - Muffin au son et aux raisins
94000 - Crème de blé♦
94001 - Gruau ♦

DESSERTS RÉGULIERS

Pas pour les régimes diabétiques

14008 - Tartelette au beurre
14009 - Gâteau aux carottes
14015 - Gâteau au fromage & cerises
14017 - Brownie au chocolat
14026 - Croustade aux cerises
14056 - Tartelette au citron
14058 - Gâteau aux bananes
14077 - Tarte aux pacanes
14080 - Tartelette aux framboises
14092 - Gâteau sablé aux fraises
14093 - Gâteau étagé au citron
14094 - Gâteau fudge au chocolat
14095 - Pouding anglais au caramel
14096 - Gâteau étagé à l'orange

DESSERTS FAIBLES EN SUCRE

09011 - Mousse au chocolat
09021 - Mousse aux fraises ♦
09041 - Mousse à la mandarine ♦
14011 - Croustade aux pommes ♦
14012 - Cobbler aux pêches
14013 - Pouding au riz ♦
14014 - Cobbler aux cerises
14016 - Salade de fruits ♦
14076 - Gâteau au fromage
14313 - Gâteau aux bleuets

♦ = Faible en sel ●= Nouveau repas

Repas congelé TimeSaver Foods = 7,75 $ Soupe = 4,35 $

TimeSaver FOODS

REPAS À LA VOLAILLE

501 - Poulet au beurre
502 - Pâté au poulet
503 - Ragoût de poulet
505 - Poulet à l'ananas
506 - Poulet-aneth et citron
507 - Poulet aux légumes
533 - Poulet barbecue
536 - Souvlakis au poulet
540 - Poulet aux champignons
545 - Farfalles et poulet au pesto
546 - Poulet créole

AUTRES REPAS

523 - Filet de porc
525 - Dinde farcie
527 - Aiglefin à l'aneth
534 - Porc effiloché
535 - Jambon à l'érable
541 - Fusion au saumon
543 - Macaroni au fromage
544 - Déjeuner d'oeufs et de bacon

REPAS DE BŒUF

509 - Cigares au chou
510 - Foie aux oignons
511 - Boulettes au miel et à l'ail
512 - Ragoût de bœuf
513 - Rôti de bœuf
514 - Pâté chinois
515 - Bifteck à la suisse
516 - Boulettes à la suédoise
517 - Bœuf Stroganoff
519 - Pain de viande
520 - Lasagne
521 - Casserole à l'italienne
522 - Spaghetti
529 - Chili
538 - Pâté - bœuf et champignons

SOUPES

401 - Bœuf & orge
402 - Poulet et nouilles
403 - Légumes
404 - Minestrone

♦ Tous les repas ainsi que les soupes TimeSaver sont faibles en sel

Prêt à commander?

service@mealsonwheels-ottawa.org
613-233-2424
www.mealsonwheels-ottawa.org/fr