



Repas congelé Apetito = 6,60 \$ soupe/dessert Apetito = 3,00 \$  
Ensemble de 7 repas OU 5 repas et 5 soupes ou desserts = 44,00 \$



**REPAS À LA VOLAILLE**

- 12001 - Poulet à la King
- 12032 - Poulet campagnard
- 12057 - Poitrine de poulet panée
- 12078 - Poulet cacciatore ♦
- 12090 - Cuisse de poulet rôti
- 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



Repas congelé Apetito = 6,60 \$  
soupe/dessert Apetito = 3,00 \$

Ensemble de 7 repas OU 5 repas et 5 soupes ou desserts = 44,00 \$

**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 - Potage parmentier
- 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

**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 ♦
- 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 = 8,25 \$    Soupe = 4,65 \$



**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