



Repas congelé Apetito = 7,78 \$ soupe/dessert Apetito = 3,54\$  
Ensemble de 7 repas OU 5 repas et 5 soupes ou desserts = 51,82 \$



<u>REPAS À LA VOLAILLE</u>	<u>REPAS DE BŒUF</u>	<u>REPAS VÉGÉTARIENS &amp; VÉGÉTALIENS</u>	<u>REPAS EN PURÉE</u>
12001 - Poulet à la King	12005 - Macaroni à la viande	10007 - Pâtes primavera V	16001 - Poulet à la King
12032 - Poulet campagnard	12008 - Ragoût de bœuf ♦	10047 - Omelette au fromage	16002 - Lasagne
12057 - Poitrine de poulet panée	12186 - Casserole de chou et boeuf	10060 - Ragoût végétarien V	16003 - Porc braisé aux pommes
12078 - Poulet cacciatore ♦	12046 - Bifteck haché à la suisse ♦	10062 - Chili végétarien	16004 - Macaroni au fromage
12090 - Cuisse de poulet rôtie	12062 - Pain de viande ♦	10063 - Dhal végétarien V	16005 - Pâté chinois
12094 - Poulet au citron ♦	12087 - Foie aux oignons	12021 - Lasagne aux légumes	16006 - Dinde
12113 - Croquettes de poulet panées	12092 - Lasagne à la viande	12079 - Macaroni au fromage	16007 - Casserole de bœuf et légumes
12114 - Poulet au général Tao	12108 - Pâté chinois ♦	12131 - Chana masala V	16009 - Bœuf braisé traditionnel ♦
12116 - Ragoût de poulet	12111 - Spaghetti bolognaise	12188 - Curry de Légumes	16011 - Poulet-sauce aigre-douce
12124 - Poulet/brocoli-sauce cheddar	12118 - Pâté-bœuf et champignons	12158 - Spaghetti à la sauce tomate	16016 - Pain de viande
12127 - Chili de dinde ♦	12125 - Boulettes de viande en sauce	12176 - Œufs brouillés et pommes de terre à déjeuner	16017 - Poisson-fines herbes et citron
12135 - Pâté au poulet	12130 - Bœuf Stroganoff ♦	12182 - Casserole de riz et légumineuses à la mexicaine	16018 - Poulet cacciatore
12139 - Poulet - sauce aigre-douce	12146 - Boulettes de viande et poivrons		16020 - Spaghetti bolognaise
12142 - Poulet - sauce aux champignons ♦	12150 - Bœuf - sauce aux champignons		16021 - Casserole de dinde
12148 - Poulet - sauce barbecue au miel	12164 - Bœuf braisé traditionnel		16023 - Saumon en crème
12168 - Dinde farcie	12178 - Bœuf style oriental	<b><u>RÉGIMES SPÉCIAUX ♦</u></b>	
12175 - Poulet - sauce barbecue épicée ♦	12185 - Pain de Viande à la Sauce Tomate ♦	(Troubles rénaux, sans gluten, sans lactose et faible en sel)	
12177 - Poulet au cari sucré	12184 - Bœuf - sauce au poivre	10012 - Porc braisé aux pommes ♦	<b><u>REPAS HACHÉS</u></b>
12180 - Pâtes au poulet - sauce rosée	10054 - Bœuf braisé ♦	10017 - Casserole-bœuf et légumes ♦	17001 - Bœuf
12187 - Poulet glacé aux pommes et aut miel		10018 - Poisson-fines herbes et citron ♦	17002 - Porc braisé aux pommes
12189 - Curry de poulet au beurre	<b><u>REPAS DE POISSON</u></b>	10020 - Poulet hawaïen ♦	17003 - Jambon
	12003 - Poisson à la florentine	10021 - Dinde avec sauce ♦	17004 - Poulet à la King
<b><u>REPAS DE PORC</u></b>	12013 - Poisson-frites	10033 - Poulet avec sauce ♦	17005 - Dinde avec sauce
12020 - Porc farci ♦	12018 - Casserole de pâtes au thon		17006 - Poulet au pesto ♦
12089 - Escalope de porc style BBQ	12063 - Saumon-sauce au citron	<b><u>REPAS HALAL</u></b>	17009 - Pâtes primavera
12115 - Jambon au four	12119 - Saumon à l'asiatique ♦	12022 - Biryani au poulet	17010 - Ragoût de bœuf ♦
12138 - Saucisses et patates pilées	12134 - Croquettes de poisson	12023 - Curry au boeuf	17012 - Porc-sauce miel et Dijon ♦
12143 - Filet de porc	12167 - Poisson-fines herbes et citron ♦	12025 - Poulet Souvlaki herbe et citron	17013 - Ragoût végétarien ♦
12173 - Porc braisé aux pomme		12028 - Chana masala	17014 - Poulet à la sauce aigre-douce ♦
12181 - Porc - sauce aigre-douce ♦	<b><u>REPAS SANS GLUTEN</u></b>	12029 - Poisson blanc avec riz épicé	
<b><u>MÉLANGE DE VIANDE</u></b>	12167 - Poisson-fines herbes et citron ♦	12191 - Dhal végétarien	
12141 - Poulet-cheddar et bacon	10063 - Dhal végétarien V		
12179 - Riz jambalaya au poulet et chorizo	12141 - Poulet-cheddar et bacon		
	12164 - Bœuf braisé traditionnel		

♦ = Faible en sel    ● = Nouveau repas    V = Vegetalien



Repas congelé Apetito = 7,78 \$  
soupe/dessert Apetito = 3,54 \$

Ensemble de 7 repas OU 5 repas et 5 soupes ou desserts = 51,82 \$

**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 V
- 93051 - Poulet & légumes
- 93063 - Crème de V
- 93354 - Minestrone ♦
- 93355 - Poulet et nouilles
- 93356 - Légumes V

**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
- 14015 - Gâteau au fromage & cerises
- 14056 - Tartelette au citron
- 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**

- 14012 - Cobbler aux pêches ♦
- 14014 - Cobbler aux cerises ♦
- 14016 - Salade de fruits ♦ V

**Prêt à commander?**



service@mealsonwheels-ottawa.org

613-233-2424



www.mealsonwheels-ottawa.org/fr

♦ = Faible en sel    ● = Nouveau repas

Repas congelé TimeSaver Foods = 9,10 \$    Soupe = 5,13 \$



**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 ♦●
- 544 - Déjeuner d'oeufs et de bacon ♦●
- 543 - Macaroni au fromage ♦

**SOUPES**

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

**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

**REPAS VÉGÉTARIENS & VÉGÉTALIENS**

- 543 - Macaroni au fromage
- 547 - Sauté teriyaki
- 548 - Chili mexicain végétalien
- 549 - Frittata aux légumes
- 550 - Ratatouille
- 551 - Spaghetti et sauce tomate
- 552 - Pois chiches au curry et légumes
- 553 - Oeufs brouillés et pommes de terre à déjeuner

♦ - Convient aux régimes diabétiques  
● - Option à gluten "réduit"

\* Tous les repas ainsi que les soupes TimeSaver sont faibles en sel