




















































PLATS SURGÉLES – FROZEN MEALS

Pour commander - To order: 514-636-1081

Lundi au jeudi: 8h00 à 16h00 - Monday to Thursday: 8:00 am to 4:00 pm

Légende – Legend

	Diabétique-Diabetic		Riche en protéines-Protein rich		Végétarien-Vegetarian		Sans gluten-Gluten free
	Dairy free		Faible en gras-Low fat		Faible en sel-Low salt		Faible en calorie-Low calories

Pâtes • Pasta * Nouveau-New		
1.	Lasagne à la viande Meat lasagna	 
2.	Lasagne végétarienne Vegetarian lasagna	
3.	Linguine avec boulettes de viande et sauce tomate Linguine and meat balls with tomato sauce	 
4.	Pho soupe repas: Crevettes, bok choy, champignons enoki et nouilles asiatiques dans un riche bouillon Soupe repas Pho: Shrimp, bok choy, enoki mushrooms and Asian noodles in a rich broth	     
5.	Rouleaux de lasagne aux épinards et fromage Spinach and cheese lasagna roll-ups	
Poisson • Fish * Nouveau-New		
6.	Croquettes de poisson, sauce citronnée au vin blanc, riz et légumes mélangés Fish croquette with a citrus white wine sauce, rice and mixed vegetables	  
7.	Filet de poisson blanc nappé de sauce béchamel, pommes de terre et macédoine de légumes White fish fillet with a béchamel sauce, potatoes and vegetable macédoine	   
8.	Filet de saumon avec pommes de terre et macédoine Salmon fillet with potatoes and vegetable macédoine	 
9.	Gratin de fruits de mer Seafood casserole au gratin	 
10.	Prise du jour (poisson blanc) riz royal, maïs et piments rouges Catch of the day (white fish) royal rice, corn and red peppers	  
11.	Tilapia teriyaki servi avec brocoli et un mélange de riz Teryaki tilapia served with broccoli and mixed rice	  
Poulet • Chicken * Nouveau-New		
12.	Poulet à la king Chicken à la King	
13.	Poulet sauce aigre-douce, avec riz et haricots verts Sweet-and-sour chicken with rice and green beans	   
14.	Pâté au poulet Chicken pot pie	
15.	Poulet chasseur avec carottes et nouilles aux œufs Chicken cacciatore with carrots and egg noodles	   
16.	Poulet oriental avec riz et courges au beurre Oriental chicken with rice and butternut squash	
17.	Poulet sésame avec nouilles asiatiques Sesame chicken with Asian noodles	  

Bœuf, veau et porc • Beef, veal and pork * Nouveau-New	
18. Bœuf Stroganoff avec nouilles aux oeufs et haricots verts Beef Stroganoff , egg noodles and French beans	
19. Rôti de bœuf avec pommes de terre, pois et carottes Roast beef with mashed potatoes, peas and carrots	
20. Ragoût de bœuf avec pommes de terre en purée Beef stew with mashed potatoes	
21. Pain de viande avec purée de patate douce, choux-fleurs et sauce aux champignons Meatloaf with sweet potato puree, cauliflower and mushroom sauce	
22. Pâté chinois Shepherd's pie	
23.*Quiche méditerranéenne servie avec des choux de Bruxelles rôtis et haricots blancs Mediterranean quiche served with roasted brussel sprouts and white beans	
24. Longe de porc avec sauce aux pommes et vin rouge, pommes de terre et macédoine de légumes Pork loin with an apple and red wine sauce, potatoes and vegetables macédoine	
25. Jambon à l'ananas avec pommes de terre et haricots verts Pineapple ham with potatoes and French beans	
26. Veau en casserole avec pommes de terre en purée Veal casserole with mashed potatoes	
27. *Tofu avec pommes de terre rôties, chou frisé et chou-fleur. Servi avec une sauce au cari et lait de coco • Coconut curry tofu served with roasted cauliflower, potatoes and kale	

Soupes • Soups * Nouveau-New	
Poulet et nouilles • Chicken Noodle	*Potage de poivrons rouges rôtis et tomates avec lait de coco Roasted red pepper and tomato with coconut milk soup
Poulet et riz • Chicken Rice	Légumes de campagne • Country Vegetables
Bœuf à l'orge • Beef Barley	Potage aux carottes et gingembre • Carrot & ginger
Crème de champignons • Cream of Mushroom	Soupe du mois • Soup of the Month

Desserts
Biscuits - Cookies
Carrés - Squares
Gâteaux - Cakes
Pains - Breads
Divers - Miscellaneous



1375 Rte Transcanadienne, suite 100
Dorval, QC H9P 2W8
Tél./ Téléc. • Tel./ Fax :: (514) 636-1081



frozenmeals@equipeentreprise.org
www.equipeentreprise.org