



Our most popular nutritious meals....



∞ Baked Potato with Pulled Pork ∞ Bangers & Mash ∞
∞ Cottage Pie ∞ Meatballs with Pasta ∞ Roasts with
Potato & Veggies ∞ Fish & Chips ∞ Grilled Fish with
Lemon Sauce ∞ Chicken & Cheese Schnitzel ∞
Pork Red Wine Ragu & Potatoes ∞ Veal Schnitzel
with Gravy ∞ Spinach Ricotta Cannelloni ∞ Beef & Black
Bean Sauce ∞ Teriyaki Chicken ∞ Plus many more...

MINI MEALS: ∞ Beef Risssoles ∞ Macaroni Cheese ∞
∞ Spaghetti Bolognese ∞ Steak & Mushroom Pie ∞
∞ Chicken Parmigiana ∞ Shepherds Pie ∞ Sweet & Sour Pork
∞ Chicken Tenders ∞ Pumpkin & Mushroom Arancini Balls ∞
∞ Fish Cakes ∞ See menu for full range...

**Ask us about
our Meal
Value Packs***

Pay as little as \$7 per main meal
(based on a 10 meal pack) *CHSP Clients Only

Phone: 02 9747-1135 ∞ Email: mow@cabl.org.au