



Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 29 Mars au Dimanche 04 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

29

Filet de maquereaux au vin blanc
Couscous garni
Carré de l'Est
Poire



Soupe de pois cassés

Mardi

30

Carottes râpées
Emincé de dinde sauce grand-mère
Haricots verts
Boulgour
Yaourt nature
Tarte aux pommes



Crème de courgette et vache qui rit

Mercredi

31

Pâté croute et cornichons
Boulettes de bœuf sauce tomate
Carottes braisées
Penne rigate
Comté AOP
Coupelle de fruits au sirop



Soupe normande

Jeudi

01

Poireaux vinaigrette
Rôti de veau farci au jus
Gratin de chou-fleur
Flageolets au thym
Petit suisse nature
Gâteau maison au chocolat



Bouillon aux vermicelles

Vendredi

02

Concombres fromage blanc et ciboulette
Paëlla de la mer
Cantal
Crème vanille



Crème dubarry

Samedi

03

Rosette et cornichons
Andouillette grillée et composée d'oignons
Pomme de terre sautées
Poêlée de légumes
Rondelé aux noix
Poire



Potage choisy

Dimanche

04

Endives au bleu
Gigot d'agneau
Tomates à la provençale
Gratin dauphinois
Yaourt nature
Carré framboise et chocolat de Pâques



Velouté de légumes

L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 05 au Dimanche 11 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

05

Asperges vinaigrette
Cuisse de pintade au jus aux oignons
Purée de pomme de terre
Poêlée de légumes persillés
Bresse bleu
Beignet aux pommes



Potage cultivateur

Mardi

06

Feuilleté au fromage
Emincé de bœuf aux olives
Haricots beurre
Polenta
Gouda
Ananas au sirop



Soupe à l'oignon gratinée

Mercredi

07

Oeuf dur mayonnaise
Sauté de porc sauce champignons
Purée de panais et pomme de terre
Fromage blanc
Banane



Velouté de champignons

Jeudi

08

Salade verte
Saucisse de Montbéliard
Lentilles mijotées
Carottes sautées
Camembert
Pêches au sirop



Crème de potiron et vache qui rit

Vendredi

09

Andouille de vire
Filet de poisson meunière et citron
Epinards béchamel
Tortis
Tomme blanche
Poire



Potage tourangelle

Samedi

10

Salade de haricots verts
Jambonneau à la dijonnaise
Haricots blancs à la tomate
Jardinière de légumes
Tartare ail et fines herbes
Banane



Bouillon aux vermicelles

Dimanche

11

Avocat vinaigrette
Tajine de veau au citron
Semoule
Navets confits à la tomate
Yaourt nature
Tarte grillée aux abricots



Potage crécy

L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 12 au Dimanche 18 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

12

Céleri remoulade
Rôti de porc au jus
Gratin de brocolis
Pommes de terre sautées
Petit suisse
Compote de pomme



Velouté dubarry

Mardi

13

Filet de maquereaux au vin blanc
Sauté de dinde à l'aigre douce
Semoule
Carottes persillées
Saint-Paulin
Kiwi



Soupe normande

Mercredi

14

Mais et thon mayonnaise
Poulet rôti
Poêlée de légumes persillés
Purée de pomme de terre
Yaourt nature
Ananas au sirop



Soupe de poisson, rouille, croutons et râpé

Jeudi

15

Feuilleté au chèvre
Rôti de bœuf et moutarde
Petits pois carottes
Boulgour
Gouda
Banane



Velouté de légumes variés

Vendredi

16

Salade verte
Brandade de poisson
Bleu
Compote de pomme maison



Velouté de poireaux

Samedi

17

Salami et cornichons
Daube de joue de bœuf à la provençale
Tagliatelles
Haricots beurre
Saint-Nectaire
Mousse au chocolat



Potage paysan

Dimanche

18

Sardines à l'huile
Sauté façon Osso bucco de dinde
Jardinière de légumes
Pommes duchesses
Petit suisse
Millefeuille



Velouté de carottes et panais

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 19 au Dimanche 25 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi
19

Concombres vinaigrette
Sauté de bœuf à la bordelaise
Farfalles
Haricots verts
Cantal AOP
Coupelle de fruits au sirop



Soupe normande

Mardi
20

Feuilleté du pêcheur
Cappellettis ricotta et épinards
& sauce tomate et râpé
Tomme blanche
Crème vanille



Velouté de champignons

Mercredi
21

Salade verte
Aiguillettes de volaille sce Vallée d'Auge
Gratin de chou-fleur
Riz basmati
Tartare aux noix
Tarte aux abricots



Potage de légumes

Jeudi
22

Saucisson à l'ail et cornichons
Lasagnes maison à la bolognaise
Petit suisse aromatisé
Pêche au sirop



Bouillon aux vermicelles

Vendredi
23

Carottes râpées
Poisson mariné citron et thym
Riz aux petits légumes
Brocolis persillés
Port salut
Banane



Potage tourangelle

Samedi
24

Filet de hareng à l'huile
Boudin noir aux pommes
Purée de céleri et pomme de terr
Comté
Poire



Potage choisy

Dimanche
25

Asperges vinaigrette
Petits légumes farcis et sauce tomate
Polenta
Fromage blanc
Eclair au chocolat



Velouté de poireaux, carottes et
pomme de terre

L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 26 Avril au Dimanche 02 Mai 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

26

Salade de lentilles
Boulettes d'agneau à l'italienne
Purée de pomme de terre
Brocolis sautés
Yaourt brassé
Gaufre liégeoise



Potage cultivateur

Mardi

27

Poireaux vinaigrette
Escalope de poulet sauce champignons
Semoule
Haricots plats d'Espagne
Coulommiers
Kiwi



Soupe de petits pois

Mercredi

28

Salade verte
Sauté de veau à la niçoise
Pommes noisettes
Courgettes sautées
Rondelé ail et fines herbes
Crème vanille



Soupe normande

Jeudi

29

Pâté de campagne et cornichons
Emincé de dinde au curry
Coquillettes
Gratin de poireaux
Yaourt nature
Coupelle de fruits au sirop



Potage choisy

Vendredi

30

Croustillant chèvre et épinards
Paupiette de saumon scc crème et herbes
Riz basmati
Petits pois mijotés
Roquefort
Poire



Potage paysan

Samedi

01

Salade de tomate
Rôti de porc au romarin
Aubergines à la provençale
Polenta
Saint-Nectaire
Liégeois au café



Velouté dubarry

Dimanche

02

Sardines à l'huile
Paupiette de lapin aux herbes
Ratatouille
Pommes de terre sautées
Petit suisse nature
Tarte normande



Potage crécy

L'équipe de **Garig** vous souhaite un bon appétit