



Ville de Fréjus - Menus s/sel - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 29 Mars au Dimanche 04 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi
29

Oeuf dur vinaigrette
Couscous garni
Fromage blanc
Poire



Soupe de pois cassés

Mardi
30

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



Crème de courgette

Mercredi
31

Asperges vinaigrette
Boulettes de bœuf sauce tomate
Carottes braisées
Penne rigate
Fromage blanc
Coupelle de fruits au sirop



Soupe normande

Jeudi
01

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



Bouillon aux vermicelles

Vendredi
02

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



Crème dubarry

Samedi
03

Betteraves vinaigrette
Escalope de veau haché au jus
Pommes de terre sautées
Poêlée de légumes
Petit suisse
Poire



Potage choisy

Dimanche
04

Emincé d'endives
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 o/sel - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 05 au Dimanche 11 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

05

Asperges vinaigrette
Cuisse de pintade jus aux oignons
Purée de pomme de terre
Poêlée de légumes persillés
Petit suisse
Beignet aux pommes



Potage cultivateur

Mardi

06

Salade de tomates
Emincé de bœuf aux olives
Haricots beurre
Polenta
Yaourt nature
Ananas au sirop



Soupe à l'oignon

Mercredi

07

Œuf dur vinaigrette
Sauté de porc sauce champignons
Purée de panais et pomme de terre
Fromage blanc
Banane



Velouté de champignons

Jeudi

08

Salade verte
Jambon ssel
Lentilles mijotées
Carottes sautées
Yaourt nature
Pêches au sirop



Crème de potiron

Vendredi

09

Betteraves vinaigrette
Filet de colin vapeur et citron
Epinards béchamel
Tortis
Petit suisse
Poire



Potage tourangelle

Samedi

10

Salade de haricots verts
Omelette aux fines herbes
Riz
Jardinière de légumes
Fromage blanc
Banane



Bouillon aux vermicelles

Dimanche

11

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



Potage crécy

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



Menus du

Du Lundi 12 au Dimanche 18 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi
12

Céleri vinaigrette
Rôti de porc au jus
Brocolis béchamel
Pommes de terre sautées
Petit suisse
Compote de pomme



Velouté dubarry

Mardi
13

Œuf dur vinaigrette
Sauté de dinde à l'aigre douce
Semoule
Carottes
Fromage blanc
Kiwi



Soupe normande

Mercredi
14

Betteraves et maïs vinaigrette
Poulet rôti
Poêlée de légumes persillés
Purée de pomme de terre
Yaourt nature
Ananas au sirop



Bouillon aux vermicelles

Jeudi
15

Salade de tomates
Rôti de bœuf froid
Petits pois carottes
Polenta
Petit suisse
Banane



Velouté de légumes variés

Vendredi
16

Salade verte
Brandade de poisson
Fromage blanc
Compote de pomme maison



Velouté de poireaux

Samedi
17

Salade de betteraves
Daube de joue de bœuf à la provençale
Tagliatelles
Haricots beurre
Yaourt nature
Mousse au chocolat



Potage paysan

Dimanche
18

Œuf dur vinaigrette
Sauté façon Osso bucco de dinde
Jardinière de légumes
Pommes de terre vapeur
Petit suisse
Millefeuille



Velouté de carottes et panais

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



Menus du

Du Lundi 19 au Dimanche 25 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

22

Concombres vinaigrette
Sauté de bœuf à la bordelaise
Farfalles
Haricots verts
Fromage blanc
Coupelle de fruits au sirop



Soupe normande

Mardi

23

Salade de betteraves
Œuf dur sauce aurore
Purée d'épinards
Yaourt nature
Crème dessert vanille



Velouté de champignons

Mercredi

24

Salade verte
Aiguillettes de volaille sce Vallée d'Auge
Gratin de chou-fleur
Riz basmati
Petit suisse
Tarte aux abricotqs



Potage de légumes

Jeudi

25

Asperges vinaigrette
Lasagnes à la bolognaise
Fromage blanc
Pêches au sirop



Bouillon aux vermicelles

Vendredi

26

Carottes râpées
Filet de colin vapeur
Riz aux petits légumes
Brocolis persillés
Yaourt nature
Banane



Potage tourangelles

Samedi

27

Œuf dur vinaigrette
Jambon ssel
Purée de céleri et pomme de terre
Petit suisse
Poire



Potage choisy

Dimanche

28

Asperges vinaigrette
Quenelles 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 o/sel - 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 nature
Gaufre liégeoise



Potage cultivateur

Mardi

27

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



Potage de petits pois

Mercredi

28

Salade verte
Sauté de veau à la niçoise
Pommes de terre vapeur
Courgettes sautées
Fromage blanc
Crème vanille



Soupe normande

Jeudi

29

Salade de tomates
Emincé de dinde au curry
Coquillettes
Gratin de poireaux
Yaourt nature
Coupelle de fruits au sirop

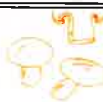


Potage choisy

Vendredi

30

Salade de betteraves
Filet de colin vapeur
Riz basmati
Petits pois mijotés
Petit suisse
Poire



Potage paysan

Samedi

01

Salade de tomates
Rôti de porc au romarin
Aubergines à la provençale
Polenta
Fromage blanc
Liégeois au café



Velouté dubarry

Dimanche

02

Œuf dur vinaigrette
Escalope de poulet au jus
Ratatouille maison
Pommes de terre sautées
Petit suisse nature
Tarte normande



Potage crécy

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit