



Ville de Fréjus - Menus s/sucre - 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 poulet sauce grand-mère
Haricots verts
Polenta
Yaourt nature
Carré cacao sans sucre



Crème de courgette et vache qui rit

Mercredi

31

Pâté croute et cornichons
Boulettes de bœuf sauce tomate
Carottes braisées
Penne rigate
Comté AOP
Compote de pomme



Soupe normande

Jeudi

01

Poireaux vinaigrette
Rôti de veau farci au jus
Chou-fleur béchamel
Flageolets
Petit suisse nature
Palmier sans sucre



Bouillon aux vermicelles

Vendredi

02

Concombres fromage blanc et ciboulette
Paëlla de la mer
Cantal
Entremet vanille ssucre



Crème dubarry

Samedi

03

Rosette et cornichons
Andouillette grillée et compotée d'oignon
Pommes 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
Madeleine sans sucre



Velouté de légumes

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



Ville de Fréjus - Menus s/sucre - 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
Bleu de bresse
Compote de pomme



Potage cultivateur

Mardi

06

Salade de tomates
Emincé de bœuf aux olives
Haricots beurre
Polenta
Gouda
Poire



Soupe à l'oignon gratinée

Mercredi

07

Œuf 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
Pêche au naturel



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 tomates
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
Carré cacao sans sucre



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 remoulade
Rôti de porc au jus
Brocolis béchamel
Pommes de terre sautée
Petit suisse
Compote de pomme



Velouté dubarry

Mardi
13

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



Soupe normande

Mercredi
14

Maïs et thpn mayonnaise
Poulet rôti
Poêlée de légumes persillés
Purée de pomme de terre
Yaourt nature
Purée de pomme abricot



Soupe de poisson, rouille, croutons et râpé

Jeudi
15

Salade de tomates
Rôti de bœuf et moutarde
Petits pois carottes
Polenta
Gouda
Banane



Potage 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 et râpé
Haricots beurre
Saint-Nectaire
Entremet au chocolat ssucre



Potage paysan

Dimanche
18

Sardines à l'huile
Sauté façon Osso Bucco de dinde
Jardinière de légumes
Pommes duchesses
Petit suisse
Madeleine ssucre



Velouté de carottes au panais

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



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
Pêche naturel



Soupe à la normande

Mardi
20

Salade de betteraves
Cappelletti ricotta et épinards
Sauce tomate et râpé
Tomme blanche
Entremet vanille ssucre



Velouté de champignons

Mercredi
21

Salade verte
Aiguillettes de volaille sauce Vallée d'Auge
Gratin de chou-fleur
Riz basmati
Tartare aux noix
Carré cacao ssucre



Potage de légumes

Jeudi
22

Saucisson à l'ail et cornichons
Lasagnes à la bolognaise Maison
Salade verte
Petit suisse
Pêche au naturel



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 terre
Comté
Poire



Potage choisy

Dimanche
25

Asperges vinaigrette
Petits légumes farcis et sauce tomate
Polenta
Fromage blanc
Palmier ssucre



Velouté de poireaux, carottes et pomme de terre

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



Ville de Fréjus - Menus s/sucre - 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
Carré cacao ssucre



Potage cultivateur

Mardi

27

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



Potage de petits pois

Mercredi

28

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



Soupe normande

Jeudi

29

Pâté de campagne et cornichons
Emincé de dinde au curry
Coquillettes
Gratin de poireaux
Yaourt nature
Banane



Potage choisy

Vendredi

30

Salade de betteraves
Paupiette de saumon sce crème et herbes
Riz basmati
Petits pois mijotés
Roquefort
Poire



Potage paysan

Samedi

01

Salade de tomates
Rôti de porc au romarin
Aubergines à la provençale
Polenta
Saint-Nectaire
Entremet chocolat s/sucre



Velouté dubarry

Dimanche

02

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



Potage crécy

Madeleine ssucre

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit