



Ville de Fréjus - Ehpad

Menus du

Du Lundi 29 Mars Au Dimanche 04 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

29

Filet de maquereaux au vin blanc
(Œuf dur mayonnaise)
Couscous garni
Carré de l'Est
Poire



Soupe de pois cassés
Filet de colin d'Alaska pané
(Jambon blanc)
Gratin de blettes
Coquillettes et râpé
Pomme au four

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
Omelette maison provençale
Riz basmati
Endives béchamel
Kiwi

Mercredi

31

Pâté croute et cornichons
Boulettes de bœuf sauce tomate
Carottes braisées
Penne rigate et râpé
Comté AOP
Salade de fruits frais



Soupe normande
Pavé de colin sauce fines herbes
(Escalope de veau haché au jus)
Pomme de terre vapeur
Epinards braisés
Crème caramel

Jeudi

01

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



Bouillon aux vermicelles
Quiche lorraine volaille
Flageolets au thym
Haricots beurre à la tomate
Mousse au citron

Vendredi

02

Concombres fromage blanc ciboulette
Paëlla de la mer (Paupiette de veau)
Riz paëlla (Riz basmati)
Cantal
Crème vanille



Crème dubarry
Jambon blanc
Fondue de poireaux
Tagliatelles
Banane

Samedi

03

Rosette et cornichons
Andouillette grillée et compotée d'oignons
Frites
Rondelé aux noix
Poire



Potage choisy
Soleil à la brousse et basilic
Ile flottante

Dimanche

04

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



Velouté de légumes
Filet de colin sauce crème
(Œuf dur sauce aurore)
Riz basmati
Carottes Vichy
Piores au sirop

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit



Menus du

Du Lundi 05 au Dimanche 11 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

05

Asperges vinaigrette
Emincé de dinde aux oignons
Purée de pomme de terre
Poêlée de légumes
Bresse bleu
Glace artisanale à la mangue



Potage cultivateur
Filet de colin pané d'Alaska et citron
(Jambon blanc)
Epinards béchamel
Riz basmati
Liégeois au chocolat

Mardi

06

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



Soupe à l'oignon gratinée
Aiguillettes de volaille sauce Vallée d'Auge
Tagliatelles
Gratin de brocolis
Segments de pamplemousse au sirop

Mercredi

07

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



Velouté de champignons
Tarte aux légumes
Poêlée de légumes méridionale
Flan caramel

Jeudi

08

Salade verte
Saucisse de Montbéliard
Lentilles mijotées
Carottes persillées
Camembert
Pêche au sirop



Crème de potiron et vache qui rit
Jambon blanc
Purée de pomme de terre
Riz au lait

Vendredi

09

Andouille de vire
Filet de poisson meunière et citron
(Cordon bleu)
Epinards béchamel
Tortis et râpé
Tomme blanche
Poire



Potage tourangelle
Paupiette de veau marengo
Pommes de terre sautées
Haricots verts
Crème vanille

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
Omelette aux fines herbes maison
Gratin de blettes
Riz basmati
Compote de pomme

Dimanche

11

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



Potage crécy
Escalope viennoise
Chou-fleur persillé
Purée de pomme de terre
Mousse au café

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










Menus du

Du Lundi 12 au Dimanche 18 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

<p>Lundi 12</p>	<p>Céleri remoulade Rôti de porc au jus Gratin de brocolis Pommes de terre sautées Petit suisse Compote de pomme</p>		<p>Velouté dubarry Cordon bleu Ratatouille maison Boullgour Crème vanille</p>
<p>Mardi 13</p>	<p>Filet de maquereaux au vin blanc <i>(Œuf dur mayonnaise)</i> Sauté de dinde à l'aigre douce Semoule Carottes Saint-Paulin Kiwi</p>		<p>Soupe normande Quenelles brochet sauce nantua <i>(Quenelles nature sauce tomate)</i> Haricots verts Riz basmati Liégeois au café</p>
<p>Mercredi 14</p>	<p>Maïs et thon mayonnaise <i>(Betteraves et maïs en salade)</i> Escalope de volaille sauce crème Poêlée de légumes persillés Purée de pomme de terre Yaourt nature Ananas au sirop</p>		<p>Soupe de poisson, rouille, croutons et râpé <i>(Bouillon aux vermicelles)</i> Jambon blanc Macaronis et râpé Poêlée de champignons Ile flottante</p>
<p>Jeudi 15</p>	<p>Feuilleté au chèvre Rôti de bœuf et moutarde Petits pois carottes Boullgour Gouda Banane</p>		<p>Velouté de légumes variés Pizza reine Poêlée de poivrons Faisselle et miel</p>
<p>Vendredi 16</p>	<p>Salade verte Brandade de poisson <i>(Escalope de dinde viennoise & purée de pomme de terre)</i> Bleu Compote de pomme maison</p>		<p>Velouté de poireaux Endives au jambon Riz basmati Ananas au sirop</p>
<p>Samedi 17</p>	<p>Salami et cornichons Daube de joue de bœuf à la provençale Tagliatelles et râpé Haricots beurre Saint-Nectaire Mousse au chocolat</p>		<p>Potage paysan Saucisses de Francfort Purée dubarry Purée de pomme abricot</p>
<p>Dimanche 18</p>	<p>Sardines à l'huile <i>(Œuf dur mayonnaise)</i> Sauté façon Osso bucco de dinde Jardinière de légumes Pommes duchesses Petit suisse Millefeuille</p>		<p>Velouté de carottes et panais Filet de colin sauce beurre citron <i>(Tomates farcies)</i> Riz pilaf Gratin de poireaux Poire</p>

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

Manipulant tous types d'aliments dans nos ateliers, trace possible de : poisson, oeuf, crustacé, mollusque, moutarde, céleri, lupin, soja, gluten, sulfite, sésame, fruits à coque, arachide et lait.



Ville de Fréjus - Ehpad

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
Cocktail de fruits au sirop



Soupe à la normande
Croque-Monsieur
Endives béchamel
Tarte au chocolat

Mardi
20

Feuilleté de pêcheur
(Feuilleté au fromage)
Cappelletti ricotta et épinards
& Sauce tomate et râpé
Tomme blanche
Crème vanille



Velouté de champignons
Œuf dur
Purée d'épinards et pomme de terre
Liégeois au chocolat

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
Filet de colin meunière et citron
(Jambon blanc)
Haricots beurre
Semoule
Poire au sirop

Jeudi
22

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



Bouillon aux vermicelles
Bouchée à la reine
Carottes persillées
Flan caramel

Vendredi
23

Carottes râpées
Poisson mariné citron et thym
(Quenelles sauce aurore)
Riz aux petits légumes
Brocolis persillés
Port salut
Banane



Potage tourangelle
Jambon blanc
Fondue de poireaux
Coquillettes et râpé
Compote pomme fraise

Samedi
24

Filet de hareng à l'huile
(Œuf dur mayonnaise)
Boudin noir aux pommes
Frites
Comté
Poire



Potage choisy
Tarte aux poireaux
Petits pois
Mousse au café

Dimanche
25

Asperges vinaigrette
Petits légumes farcis & Sauce tomate
Polenta
Fromage blanc
Eclair au chocolat



Velouté de légumes
Calamar à l'armoricaine
(Quenelles nature sauce tomate)
Riz basmati
Haricots verts
Ananas au sirop

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Ehpad

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 liégeois



Potage cultivateur
Omelette maison
Carottes Vichy
Coquillettes et râpé
Pomme au four

Mardi

27

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



Velouté de petits pois
Filet de colin pané d'Alaska et citron
(Escalope de veau haché)
Riz aux petits légumes
Tarte aux pommes

Mercredi

28

Salade verte
Sauté de veau à la niçoise
Pommes noisettes
Courgettes sautées
Rondelé ail et fines herbes
Glacé artisanale au chocolat



Soupe normande
Quenelles sauce crème
Epinards béchamel
Riz basmati
Purée de pomme

Jeudi

29

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



Potage choisy
Croissant au jambon
Poêlée de légumes méridionale
Mousse au chocolat

Vendredi

30

Croustillant chèvre et épinards
Paupiette de saumon sce crème et herbes
(Paupiette de veau au jus)
Riz basmati
Petits pois mijotés
Roquefort
Poire



Potage paysan
Jambon blanc
Haricots beurre
Tortis et râpé
Semoule au lait

Samedi

01

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



Velouté dubarry
Escalope de veau haché au jus
Farfalles
Carottes persillées
Compote pomme abricot

Dimanche

02

Sardines à l'huile *(Œuf dur mayonnaise)*
Paupiette de lapin sauce aux herbes
Ratatouille maison
Pommes de terre sautées
Petit suisse nature
Tarte normande



Potage crécy
Pizza au fromage
Poêlée de poivrons
Fromage blanc aux fruits

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit