



Ville de Fréjus - Ehpad - 5ème AGE

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
Compote de pêche



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

Mardi
30

Verrine tomates, pâtes et basilic
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
Yaourt aromatisé

Mercredi
31

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



Soupe normande
Pavé de colin sauce fines herbes
Pomme de terre vapeur
Epinards braisés
Crème caramel

Jeudi
01

Verrine céleri remoulade
Rôti de veau farci au jus
Gratin de chou-fleur
Pommes duchesse
Petit suisse nature
Gâteau maison au chocolat



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

Vendredi
02

Verrine duo petits pois et carottes
Paëlla de la mer
Riz paëlla
Cantal
Crème vanille



Crème dubarry
Jambon blanc
Fondue de poireaux
Tagliatelles
Banane

Samedi
03

Verrine salade de chou rouge
Andouillette grillée et compotée d'oignons
Frites
Rondelé aux noix
Compote de pomme



Potage choisy
Soleil à la brousse et basilic
Ile flottante

Dimanche
04

Verrine taboulé
Gigot d'agneau
Tomates à la provençale
Gratin dauphinois
Yaourt nature
Carré framboise & Chocolat de Pâques



Velouté de légumes
Filet de colin sauce crème
Riz basmati
Carottes Vichy
Poires au sirop

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Ehpad - 5ème AGE

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
Epinards béchamel
Riz basmati
Liégeois au chocolat

Mardi

06

Feuilleté au fromage
Emincé de bœuf aux olives
Haricots beurre persillés
Polenta
Gouda
Compote pomme fraise



Soupe à l'oignon gratinée
Aiguillettes de volaille sauce Vallée d'Auge
Tagliatelles
Gratin de brocolis
Yaourt sucré

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

Verrine poireaux vinaigrette
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
Epinards béchamel
Tortis et râpé
Tomme blanche
Compote pomme fraise



Potage tourangelle
Escalope de veau haché au jus
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
Jambon blanc
Chou-fleur persillé
Purée de pomme de terre
Mousse au café

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Ehpad - 5ème AGE

Menus du

Du Lundi 12 au Dimanche 18 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi

12

Verrine concombres bulgare

Rôti de porc au jus

Gratin de brocolis

Pommes de terre sautées

Petit suisse

Compote de pomme



Velouté dubarry

Escalope de veau haché au jus

Ratatouille maison

Boulgour

Crème vanille

Mardi

13

Filet de maquereaux au vin blanc

Sauté de dinde à l'aigre douce

Semoule

Carottes

Saint-Paulin

Compote pomme fraise



Soupe normande

Quenelles brochet sauce nantua

Haricots verts

Riz basmati

Liégeois au café

Mercredi

14

Verrine haricots verts et pomme de terre

Escalope de volaille sauce crème

Poêlée de légumes persillés

Purée de pomme de terre

Yaourt nature

Compote pomme banane



Soupe de poisson, rouille, croutons et râpé

Jambon blanc

Macaronis et râpé

Poêlée de champignons

Ile flottante

Jeudi

15

Feuilleté au chèvre

Escalope de veau haché au jus

Petits pois carottes

Boulgour

Gouda

Banane



Velouté de légumes variés

Pizza reine

Poêlée de poivrons

Faisselle et miel

Vendredi

16

Verrine duo petits pois et carottes

Brandade de poisson

Bleu

Compote de pomme maison



Velouté de poireaux

Endives au jambon

Riz basmati

Yaourt sucré

Samedi

17

Salami et cornichons

Daube de joue de bœuf à la provençale

Tagliatelles et râpé

Haricots beurre

Saint-Nectaire

Mousse au chocolat



Potage paysan

Saucisses de Francfort

Purée dubarry

Purée de pomme abricot

Dimanche

18

Sardines à l'huile

Sauté façon Osso bucco de dinde

Jardinière de légumes

Pommes duchesses

Petit suisse

Compote pomme coing



Velouté de carottes et panais

Filet de colin sauce beurre citron

Riz pilaf

Gratin de poireaux

Compote pomme pruneaux

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit



Ville de Fréjus - Ehpad - 5ème AGE

Menus du

Du Lundi 19 au Dimanche 25 Avril 2021

Déjeuner

Dîner

Lundi
19

Verrine betteraves vinaigrette
Sauté de bœuf à la bordelaise
Farfalles
Haricots verts
Cantal AOP
Cocktail de fruits au sirop



Soupe à la normande
Jambon blanc
Endives béchamel
Tarte au chocolat

Mardi
20

Feuilleté de pêcheur
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

Verrine œuf mimosa
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
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

Crème poivrons et chorizo
Poisson mariné citron et thym
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
Boudin noir aux pommes
Frites
Comté
Compote de 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
Quenelles nature sauce tomate
Riz basmati
Haricots verts
Compote pomme banane

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



Ville de Fréjus - Ehpad - 5ème AGE

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
Compote pomme fraise



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

Mardi
27

Verrine tomates, pâtes et basilic
Escalope de poulet sauce champignons
Semoule
Haricots plats d'Espagne
Coulommiers
Compote de pêche



Velouté de petits pois
Filet de colin pané d'Alaska et citron
Riz aux petits légumes
Tarte aux pommes

Mercredi
28

Verrine haricots verts et pomme de terre
Sauté de veau à la niçoise
Pommes noisettes
Courgettes sautées
Rondelé ail et fines herbes
Glace 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
Riz basmati
Petits pois mijotés
Roquefort
Compote de poire



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

Samedi
01

Verrine salade de chou rouge
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
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