



## Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 03 au Dimanche 09 Mai 2021

### Déjeuner

### Dîner

Lundi

03

Salade de cœur de palmier  
Sauté de volaille aux épices douces  
Semoule  
Carottes persillées  
Yaourt nature  
Nectarine



Soupe minestrone

Mardi

04

Saucisson et cornichons  
Quenelle nature sauce tomate  
Courgettes persillées  
Riz basmati  
Camembert  
Poire



Potage paysan

Mercredi

05

Salade verte  
Escalope de veau haché au jus  
Gratin de chou-fleur  
Pomme de terre  
Fromage blanc  
Tarte au chocolat



Bouillon aux vermicelles

Jeudi

06

Poireaux vinaigrette  
Rôti de bœuf & ketchup  
Petits pois mijotés  
Carottes Vichy  
Cantal AOC  
Cocktail de fruits au sirop



Soupe au pistou

Vendredi

07

Salade coleslaw  
Filet de colin lieu sauce basilic  
Tortis et râpé  
Fondue d'aubergines  
Yaourt nature  
Fraises



Soupe de poisson, rouille et croutons

Samedi

08

Sardines à l'huile  
Sauté de veau marengo  
Pommes noisettes  
Haricots beurre  
Saint-Nectaire  
Ananas au sirop



Potage de légumes variés

Dimanche

09

Emincé d'endives, pommes et noix  
Sauté de dinde jus aux oignons  
Poêlée méridionale  
Tagliatelles  
Yaourt nature  
Paris Brest



Velouté de poireaux et pomme de terre

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



## Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 10 au Dimanche 16 Mai 2021

*Déjeuner*

*Dîner*

**Lundi**

10

Concombre sauce bulgare  
Daube de bœuf à l'orange  
Polenta  
Brocolis  
Coulommiers  
Flan caramel



Velouté de courgettes

**Mardi**

11

Salade verte  
Aiguillettes de poulet jus au thym  
Petits pois  
Pomme de terre sautées  
Fromage blanc  
Madeleine marbrée au chocolat



Bouillon aux vermicelles

**Mercredi**

12

Pâté en croute et cornichons  
Cappelletti aux 5 fromages  
& sauce tomate  
Yaourt nature  
Ananas au sirop



Potage crécy

**Jeudi**

13

Tomates et mozzarella  
Rôti de dinde oignons et laurier  
Carottes  
Flageolets au thym  
Coulommiers  
Crème vanille



Potage cultivateur

**Vendredi**

14

Feuilleté au fromage  
Filet de colin sauce citron  
Epinards béchamel  
Riz basmati  
Brie  
Fraises



Potage de légumes

**Samedi**

15

Maquereaux au vin blanc  
Boudin noir  
Pomme de terre vapeur  
Mousseline de céleri  
Pont l'évêque  
Compote pomme banane



Soupe à l'oignon gratinée

**Dimanche**

16

Avocat vinaigrette  
Couscous garni  
Yaourt nature  
Pomme au four rôtie à la cannelle



Potage choisy

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



Menus du

Du Lundi 17 au Dimanche 23 Mai 2021

## Déjeuner

## Dîner

Lundi

17

Feuilleté au chèvre  
Gardiane de bœuf  
Courgettes sautées  
Semoule  
Edam  
Fruit



Soupe à la normande

Mardi

18

Céleri remoulade  
Raviolis au fromage  
et sauce tomate  
Samos  
Compote pomme banane



Crème de courgette et vache qui rit

Mercredi

19

Melon  
Escalope de poulet au jus  
Haricots beurre à la tomate  
Tortis  
Comté AOC  
Chou vanille



Bouillon aux vermicelles

Jeudi

20

Pâté de campagne et cornichons  
Rôti de porc aux oignons  
Carottes sautées  
Pomme de terre  
Camembert  
Banane



Soupe de pois cassés

Vendredi

21

Salade de tomates et féta  
Filet de colin sauce Orly  
Epinards sautés  
Penne rigate  
Carré de l'Est  
Gâteau maison à la vanille



Crème dubarry au gorgonzola

Samedi

22

Betteraves vinaigrette  
Joue de bœuf à la provençale  
Pomme de terre vapeur  
Haricots plats persillés  
Rondelé ail et fines herbes  
Fraises



Potage choisy

Dimanche

23

Salade haricots verts, thon et olives  
Filet de dorade sauce diéppoise  
Riz basmati  
Navets confits à la tomate  
Yaourt nature  
Tarte aux abricots



Velouté de poireaux, carottes et pdt

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












## Ville de Fréjus - Menus normaux - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 24 au Dimanche 30 Mai 2021

### Déjeuner

### Dîner

<p><b>Lundi</b> 24</p>	<p>Croissillon du pêcheur Emincé de volaille au curry Carottes Lentilles Camembert Nectarine</p>		<p>Potage cultivateur</p>
<p><b>Mardi</b> 25</p>	<p>Tomate croc'sel Sauté de bœuf aux oignons Pomme de terre sautées Haricots verts Yaourt nature Crème vanille</p>		<p>Soupe à l'oignon gratinée</p>
<p><b>Mercredi</b> 26</p>	<p>Duo de cœur de palmier et maïs Saucisse de Toulouse Purée de brocolis et pomme de terre Emmental Ananas au sirop</p>		<p>Velouté de légumes</p>
<p><b>Jeudi</b> 27</p>	<p>Concombres et féta Navarin d'agneau Semoule Poivrons confits à la tomate et à l'ail Fromage blanc Eclair au chocolat</p>		<p>Soupe de poisson, rouille et croutons</p>
<p><b>Vendredi</b> 28</p>	<p>Salade verte Filet de colin meunière Ratatouille maison Coquillettes Samos Compote de pomme</p>		<p>Potage tourangelles</p>
<p><b>Samedi</b> 29</p>	<p>Poireaux vinaigrette Tripes à la mode de Caen Tagliatelles Petits pois mijotés Bleu Fraises</p>		<p>Velouté aux champignons</p>
<p><b>Dimanche</b> 30</p>	<p>Avocat, cœur de palmier et surimi Escalope de poulet façon coq au vin Courgettes sautées Polenta Yaourt nature Carré chocolat</p>		<p>Potage crécy</p>

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