



# Garig



LES MENUS SONT SOUS RÉSERVE D'APPROVISIONNEMENTS

Ville de Fréjus - Menus sans sucre - 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  
Yaourt nature  
Nectarine



Soupe minestrone

*Mardi*

04

Saucisson et cornichons  
Quenelles nature sauce tomate  
Courgettes  
Riz  
Camembert  
Poire



Potage paysan

*Mercredi*

05

Salade verte  
Escalope de veau haché au jus  
Gratin de chou-fleur  
Pomme de terre  
Fromage blanc  
Carré cacao sans sucre



Bouillon aux vermicelles

*Jeudi*

06

Poireaux vinaigrette  
Rôti de bœuf et ketchup  
Petits pois mijotés  
Carottes  
Cantal AOC  
Compote de pêche



Soupe au pistou

*Vendredi*

07

Salade coleslaw  
Filet de lieu sauce basilic  
Tortis et râpé  
Fondue d'aubergines  
Samos  
Fraises



Soupe de poisson, rouille et croutons

*Samedi*

08

Sardines à l'huile  
Sauté de veau marengo  
Pomme de terre vapeur  
Haricots beurre  
Saint-Nectaire  
Compote pomme banane



Potage de légumes variés

*Dimanche*

09

Emincé d'endives, pommes et noix  
Sauté de dinde jus aux oignons  
Poêlée méridionale  
Tagliatelles  
Yaourt nature  
Madeleine sans sucre



Velouté de poireaux et pomme de terre

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.



# Garig



LES MENUS SONT SOUS RÉSERVE D'APPROVISIONNEMENTS

Ville de Fréjus - Menus s/sucre - CCAS Fréjus

Menus du

Du Lundi 10 au Dimanche 16 Mai 2021

*Dejeuner*

*Dîner*

*Lundi*

10

Concombre sauce bulgare  
Daube de bœuf à l'orange  
Polenta  
Brocolis  
Coulommiers  
Compote pomme poire



Velouté de courgettes

*Mardi*

11

Salade verte  
Aiguillettes de poulet jus au thym  
Petits pois  
Pommes de terre sautées  
Fromage blanc  
Palmier sans sucre



Bouillon aux vermicelles

*Mercredi*

12

Pâté en croute et cornichons  
Cappelletti aux 5 fromages  
Et sauce tomate  
Yaourt nature  
Pomme



Potage crécy

*Jeudi*

13

Tomates et mozzarella  
Rôti de dinde miel & romarin  
Carottes  
Flageolets au thym  
Coulommiers  
Entremets vanille sans sucre



Potage cultivateur

*Vendredi*

14

Taboulé  
Filet de colin sauce citron  
Epinards béchamel  
Riz  
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  
Pommes au four



Velouté choisy

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.



Menus du

Du Lundi 17 au Dimanche 23 Mai 2021

## Déjeuner

## Dîner

Lundi  
17

Oeuf dur mayonnaise  
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  
Carré cacao sans sucre



Bouillon aux vermicelles

Jeudi  
20

Pâté de campagne et cornichons  
Rôti de porc aux oignons  
Carottes persillées  
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  
Madeleine sans sucre



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 de haricots verts, thon et olives  
Filet de dorade sauce diéppoise  
Riz  
Navets confits à la tomate  
Yaourt nature  
Palmier sans sucre



Velouté de poireaux, carottes et pomme de terre

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit





Menus du

Du Lundi 24 au Dimanche 30 Mai 2021

### Déjeuner

### Dîner

Lundi

24

Betteraves vinaigrette  
Emincé de volaille au curry  
Carottes  
Lentilles  
Camembert  
Nectarine



Potage cultivateur

Mardi

25

Tomate croc'sel  
Sauté de bœuf aux oignons  
Pommes de terre sautées  
Haricots verts  
Yaourt nature  
Entremet chocolat sans sucre



Soupe à l'oignon gratinée

Mercredi

26

Duo de cœur de palmier et maïs  
Saucisse de toulouse  
Purée de brocolis et pomme de terre  
Emmental  
Compote pomme banane



Velouté de légumes

Jeudi

27

Concombres et féta  
Navarin d'agneau  
Semoule  
Poivrons confits à la tomate  
Fromage blanc  
Carré cacao sans sucre



Soupe de poisson, rouille et croutons

Vendredi

28

Salade verte  
Filet de colin meunière  
Ratatouille maison  
Coquillettes  
Samos  
Compote de pomme



Potage tourangelle

Samedi

29

Poireaux vinaigrette  
Tripes à la mode de caen  
Tagliatelles  
Petits pois mijotés  
Bleu  
Fraises



Velouté aux champignons

Dimanche

30

Avocat, cœur de palmier et surimi  
Escalope de poulet façon coq au vin  
Courgettes sautées  
Polenta  
Yaourt nature



Potage crécy

Madeline sans sucre

L'équipe de Garig vous souhaite un bon appétit