

Les repas à domicile sont destinés aux personnes retraitées et/ou handicapées
- Pavillon Georges Paquot - Secteur du maintien à domicile
18 bis rue de Neuilly - Tél : 01 49 74 74 22

- Club Ambroise-Croizat :
64 rue Jules-Ferry - Tél : 01 71 33 58 80 ou 81

- Club Gaston-Charle :
6 rue Gaston-Charle - Tél : 01 71 33 58 74

Les clubs restaurants :

Pour nous joindre : service Retraités au CGAS



Menu retraité.e.s

Clubs restaurants et repas à domicile



Avril
Mai
Juin
2023

Introduction

La fabrication des repas livrés à domicile et servis dans les restaurants clubs de loisirs est effectuée par le service municipal de Restauration collective, la Fontenaysienne.

Les repas sont livrés par l'équipe du service autonomie.

N'hésitez pas à faire vos remarques et appréciations sur les menus (voir dernière page) ainsi que sur la nouvelle présentation des menus.

Une commission se réunit chaque trimestre pour les choisir et les valider. Vous pouvez y participer.

Nous vous informons que des denrées bio sont prévues aux menus tels que carottes râpées, betteraves cuites, haricots verts, petits pois, pâtes, riz, blé...

Les repas à domicile sont distribués tous les jours sauf les samedis et dimanches (livraison le vendredi pour le vendredi et le week-end).

Les équipes des clubs restaurants vous accueillent du lundi au vendredi pour un déjeuner convivial.

Nous vous souhaitons un bon appétit !



Lundi 3

Entrée : poireaux vinaigrette maison

Plat : côtes d'agneau aux herbes de Provence, semoule BIO (céréales) aux pois chiches BIO (légumineux) et petits légumes

Fromage : emmental BIO IDF

Dessert : orange

Mardi 4

Entrée : lentilles BIO vinaigrette maison

Plat : saucisse de veau BIO, haricots beurre

Fromage : suisses BIO* et sucre

Dessert : pomme BIO

Mercredi 5

Entrée : champignons crus vinaigrette maison

Plat : coquillettes BIO carbonara, salade

Fromage : camembert AOP

Dessert : café liégeois

Jeudi 6

Entrée : salade de riz BIO maison

Plat : sauté de bœuf BIO aux oignons, carottes BIO

Fromage : yaourt BIO IDF et sucre

Dessert : tarte citron

Vendredi 7

Entrée : céleri BIO râpé vinaigrette maison

Plat : poisson frais retour de pêche, au sel de Guérande, purée de patate douce

Fromage : pont l'évêque AOP

Dessert : flan caramel BIO

Samedi 8

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : cuisse de pintade rôtie, endives braisées

Fromage : mini chavroux

Dessert : riz au lait

Dimanche 9

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : duo de choux vinaigrette

Plat : poisson frais retour de pêche, au sel de Guérande, purée de patate douce

Fromage : boursin

Dessert : banane

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 3 au dimanche 9 avril

Lundi 10 (lundi de Pâques férié)

Entrée : salade composée (individuelle)

Plat : lasagnes bolognaise

Fromage : roquefort

Dessert : muffin

Mardi 11

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : SP : bavette, frites

AD : bœuf bourguignon (plat cuisiné)

Fromage : rouy

Dessert : SP : glace

AD : mousse au chocolat

Mercredi 12

Entrée : taboulé

Plat : cuisson de lapin, petits pois BIO

Fromage : brie BIO IDF

Dessert : pomme BIO

Jeudi 13

Entrée : mâche vinaigrette maison

Plat : sauté de veau BIO printanier

(jardinière de légumes)

SP : haricots verts

Fromage : fromage blanc BIO sucre

Dessert : SP : salade d'agrumes

AD : pruneaux au sirop

Vendredi 14

Entrée : salade occitane

Plat : jambon au torchon, purée

de lentilles corail BIO

Fromage : munster AOP

Dessert : crème dessert BIO vanille

Samedi 15

Entrée : haricots blancs vinaigrette

Plat : dos de merlu meunière, poêlée de légumes

Fromage : emmental

Dessert : banane

Dimanche 16

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : radis beurre

Plat : jambon au torchon
purée de lentilles corail BIO

Fromage : mini roitelet

Dessert : crème caramel

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 10 au dimanche 16 avril

Lundi 17

Entrée : champignons à la grecque (sauce tomate)

Plat : nems aux légumes, nouilles chinoises

Fromage : mi chèvre BIO

Dessert : pomme BIO

Mardi 18

Entrée : œuf dur BIO mayonnaise BIO

Plat : pizza aux 3 fromages et salade verte BIO

Fromage : livarot

Dessert : dessert maison

Mercredi 19

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : dos de merlu sauce d'epinoise, carottes BIO

Fromage : comté AOP

Dessert : semoule au lait

Jeudi 20

Entrée : mâche à l'émmental BIO, vinaigrette maison

Plat : sauté d'agneau BIO au cumin flageolets BIO

Fromage : reblochon AOP

Dessert : mousse aux marrons

Vendredi 21

Entrée : salade de quinoa BIO vinaigrette maison

Plat : SP : steak haché BIO

AD : paupiette de veau

chou fleur BIO béchamel

Fromage : yaourt aromatisé BIO IDF

Dessert : banane

Samedi 22

Entrée : coleslaw

Plat : boudin noir, purée

Fromage : st morét

Dessert : crème aux œufs

Dimanche 23

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : lentilles vinaigrette

Plat : paupiette de veau au jus, chou fleur BIO béchamel

Fromage : camembert

Dessert : pomme

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 16 au dimanche 22 avril

Lundi 24

Entrée : cocktail de salade BIO vinaigrette maison
Plat : grillade de porc sauce dijonnaise, pommes noisettes
Fromage : tome BIO
Dessert : pomme BIO

Mardi 25

Entrée : mini roulé au fromage
Plat : sauté de poulet BIO aux herbes de Provence, petits pois BIO
Fromage : cantal BIO
Dessert : île flottante

Mercredi 26

Entrée : betteraves cuites BIO IDF vinaigrette maison
Plat : Spaghetti BIO à la bolognaise spaghetti BIO
Fromage : st Jacques BIO IDF
Dessert : crème dessert BIO au chocolat

Jeudi 27

Entrée : salade de riz maison
Plat : dos de lieu noir frais, cuisson sur place, meunière, épinards BIO béchamel
Fromage : yaourt BIO IDF et sucre
Dessert : banane

Vendredi 28

Entrée : carottes BIO IDF râpées vinaigrette maison
Plat : rôti de bœuf BIO froid, dosette de ketchup, brocoli BIO/pdt
Fromage : fromage blanc BIO et sucre
Dessert : pâtisserie

Samedi 29

Entrée : mortadelle et cornichon
Plat : quenelle nature sauce aurore, riz BIO
Fromage : roquefort
Dessert : pomme

Dimanche 30

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : radis beurre
Plat : brochette de colin
Fromage : boursin ail et fines herbes
Dessert : crème brûlée

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 24 au dimanche 30 avril

Lundi 1^{er} (férié)

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : côtes d'agneau aux herbes de Provence, pommes noisettes

Fromage : st morét

Dessert : crème aux œufs

Mardi 2

Entrée : pâté à tartiner au chèvre (coupelle)

Plat : IE : bavette, pommes paillasson

AD : bœuf bourguignon (plat cuisiné)

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : pomme BIO

Mercredi 3

Entrée : coleslaw

Plat : escalope de poulet, blé BIO tomates, cuisson sur place

Fromage : camembert BIO IDF

Dessert : chocolat liégeois

Jeudi 4

Entrée : salade de pdt BIO IDF maison

Plat : sauté de veau BIO sauce catalane (tomates, oignons, poivrons), carottes BIO

Fromage : yaourt BIO IDF aromatisé

Dessert : gâteau 3 chocolats

Vendredi 5

Entrée : radis au beurre

Plat : saucisse, lentilles BIO IDF

Fromage : mi-chèvre BIO

Dessert : flan caramel BIO

Samedi 6

Entrée : duo de choux vinaigrette maison

Plat : dos de merlu meunière, macédoine de légumes

Fromage : emmental

Dessert : muffin

Dimanche 7

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la parisienne

Plat : saucisse, lentilles BIO IDF

Fromage : mini roitelet

Dessert : banane

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 30 avril au 5 mai

Lundi 8 (férié)

Entrée : sardines à l'huile
Plat : grillade de porc, poêlée de légumes

Fromage : camembert
Dessert : pomme

Mardi 9

Entrée : pamplemousse et sucre
Plat : brandade de morue et salade verte BIO

AD : tagliatelles au saumon

Fromage : boursin ail et fines herbes
Dessert : mousse au café

Mercredi 10

Entrée : pizza BIO
Plat : steak haché BIO
AD : boulettes de bœuf galettes de légumes
Fromage : yaourt BIO IDF sucre
Dessert : banane

Jeudi 11

Entrée : champignons crus vinaigrette maison

Plat : sauté d'agneau BIO sauce provençale (tomates, oignons, herbes de Provence), petits pois BIO

Fromage : st Jacques BIO IDF
Dessert : éclair au chocolat

Vendredi 12

Entrée : poireaux vinaigrette maison

Plat : cuisson de poulet à l'estragon, semoule BIO aux pois chiches BIO et légumes

Fromage : fromage blanc BIO et sucre
Dessert : fraises

Samedi 13

Entrée : carottes râpées vinaigrette maison

Plat : paupiette de veau au jus, haricots beurre

Fromage : roquefort
Dessert : riz au lait

Dimanche 14

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : radis émincés vinaigrette maison

Plat : cuisson de poulet à l'estragon Semoule BIO aux pois chiches BIO et légumes

Fromage : mini chavroux
Dessert : île flottante

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 8 au dimanche 14 mai

Lundi 15

Entrée : coleslaw

Plat : Dos de merlu, cuisson sur place, sauce au citron, brocoli BIO/pdt

Fromage : pont l'évêque AOP

Dessert : crème dessert BIO vanille

Mardi 16

Entrée : champignons à la grecque (sauce tomate)

Plat : quiche ronde aux 3 fromages, salade verte BIO

Fromage : yaourt aromatisé BIO IDF

Dessert : tarte aux fruits

Mercredi 17

Entrée : salade maison de tagliatelles BIO (tomates BIO, mais BIO, mayonnaise BIO, thon)

Plat : sauté de bœuf BIO sauce napolitaine (tomates, carottes, oignons), carottes BIO

Fromage : morbier

Dessert : fraises

Jeudi 18 (ascension férié)

Entrée : macédoine

Plat : jambon au torchon, torti

Fromage : roquefort

Dessert : banane

Vendredi 19

Entrée : filet de maquereau au vin blanc

Plat : escalope de veau, gratin dauphinois, salade laitue

Fromage : fromage blanc BIO sucre

Dessert : pruneaux au sirop (coupelle)

Samedi 20

Entrée : salade piémontaise

Plat : moussaka

Fromage : camembert

Dessert : semoule au lait

Dimanche 21

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : betteraves cuites BIO vinaigrette maison

Plat : couscous (plat cuisiné)

Fromage : boursin

Dessert : pomme

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 15 au dimanche 21 mai

Lundi 22

Entrée : taboulé

Plat : saucisse de veau BIO, petits pois BIO

Fromage : st Nectaire

Dessert : pomme BIO

Mardi 23

Entrée : radis beurre

Plat : boulettes de bœuf boulgour BIO sauce tomate et gruyère râpé BIO

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : SP : salade d'agrumes

AD : pêche au sirop

Mercredi 24

Entrée : betteraves cuites BIO

vinaigrette maison

Plat : parmentier végétal (purée pdt BIO, égréné végétal au soja), laitue vinaigrette maison

Fromage : mi-chèvre BIO

Dessert : fraises

Jeudi 25

Entrée : salade César

Plat : poulet sauce coco/curry, riz BIO

Fromage : munster

Dessert : SP : glace

AD : île flottante

Vendredi 26

Entrée : carottes BIO râpées

vinaigrette maison

Plat : poisson frais retour de pêche meunière, épinards BIO béchamel

Fromage : yaourt BIO IDF aromatisé

Dessert : paris Brest

Samedi 27

Entrée : céleri râpé rémoulade

Plat : andouillette, spaghetti BIO

Fromage : emmental

Dessert : mousse aux marrons

Dimanche 28

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : harengs et pdt

Plat : dos de merlu meunière, épinards BIO béchamel

Fromage : kiri

Dessert : banane

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 22 au dimanche 28 mai

Lundi 29 (férié)

Entrée : champignons à la grecque

Plat : saucisse, pâtes

Fromage : fiod et sucre

Dessert : pomme BIO

Mardi 30

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : SP : bavette, frites

AD : sauté de veau aux petits légumes (plat cuisiné)

Fromage : roquefort

Dessert : muffin

Mercredi 31

Entrée : céleri BIO râpé rémoulade

Plat : cuisse de pintade rôtie au jus, pdt grenailles

Fromage : camembert BIO IDF

Dessert : île flottante

Jeudi 1^{er}

Entrée : salade de quinoa BIO maison (tomates BIO, mais BIO)

Plat : sauté d'agneau BIO au cumin, carottes BIO

Fromage : yaourt BIO IDF et sucre

Dessert : cerises

Vendredi 2

Entrée : concombre BIO à la fête* vinaigrette maison

Plat : dos de cabillaud, blé BIO

Fromage : pont l'évêque AOP*

Dessert : SP : glace

AD : café liégeois

Samedi 3

Entrée : betteraves cuites BIO vinaigrette maison

Plat : boulettes de bœuf BIO, macédoine de légumes

Fromage : boursin

Dessert : fruit

Dimanche 4

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : radis beurre

Plat : dos de cabillaud, blé BIO

Fromage : mini chavroux

Dessert : mousse chocolat

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 29 mai au dimanche 4 juin

Lundi 5

Entrée : radis au beurre BIO

Plat : blanquette de veau, riz BIO

Fromage : mimolette

Dessert : SP : glace

AD : île flottante

Mardi 6

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : dos de merlu, cuisson sur place, sauce au basilic, brocoli BIO/pdt

Fromage : bleu

Dessert : flan caramel BIO

Mercredi 7

Entrée : pâté de campagne et cornichons

Plat : égréné de pois/fèves, purée BIO

Fromage : munster

Dessert : cerises

Jeudi 8

Entrée : terrine de poisson sauce cocktail

Plat : poulet rôti BIO à l'estragon, petits pois BIO

Fromage : yaourt BIO IDF* aromatisé

Dessert : fraises

Vendredi 9

Entrée : concombre BIO au fromage blanc et dés d'emmental

Plat : rôti de bœuf BIO dosette de ket-chup ,ratatouille maison (courgettes, aubergines, tomates, oignons)

Fromage : livarot AOP*

Dessert : millefeuilles

Samedi 10

Entrée : salade d'haricots verts

Plat : andouillette, pâtes

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : fruit

Dimanche 11

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : sardines à l'huile

Plat : quenelle nature, ratatouille maison (courgettes, aubergines, tomates, oignons)

Fromage : camembert

Dessert : gâteau de semoule

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 5 au dimanche 11 juin

Lundi 12

Entrée : salade coleslaw BIO maison (carottes BIO et chou blanc BIO râpés à la mayonnaise)

Plat : tarte courgettes/chèvre BIO

Fromage : fromage blanc BIO sucre

Dessert : clafoutis cerises maison

Mardi 13

Entrée : salade verte BIO, olive et fêta* vinaigrette maison

Plat : jambon au torchon
SP : frites BIO

AD : pdt sautées

Fromage : rouy

Dessert : SP : glace

AD : chocolat liégeois

Mercredi 14

Entrée : taboulé

Plat : œufs BIO à la florentine (épinards BIO béchamel)

Fromage : comté AOP

Dessert : cerises

Jeudi 15

Entrée : gaspacho maison (tomate, poivron, concombre, oignon, croustons)

Plat : poisson frais retour de pêche sauce au fenouil cuisson sur place, haricots beurre, PDT

Fromage : bûche mi-chèvre BIO*

Dessert : salade de fruits exotiques

Vendredi 16

Entrée : salade occitane BIO maison (radis, céleri, tomate, concombre, noix)

Plat : rôti de veau BIO aux herbes de Provence, galettes de légumes (carottes et brocoli)

Fromage : yaourt BIO IDF et sucre

Dessert : fraises

Samedi 17

Entrée : concombre vinaigrette maison
Plat : boulettes de bœuf BIO, semoule BIO

Fromage : emmental

Dessert : crème aux œufs

uniquement pour les repas livrés à domicile

Dimanche 18

Entrée : tomate vinaigrette maison
Plat : brochette de colin, galettes de légumes (carottes et brocoli)

Fromage : boursin ail et fines herbes

Dessert : gâteau de riz

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 12 au dimanche 18 juin

Lundi 19

Entrée : champignons sauce bulgare (yaourt)

Plat : côtes d'agneau aux herbes de Provence, semoule BIO aux pois chiches BIO et légumes

Fromage : suisses BIO sucre

Dessert : fruit

Mardi 20

Entrée : salade de riz

Plat : dos de merlu au basilic, cuisson sur place, chou fleur BIO béchamel

Fromage : cantal AOC*

Dessert : crème aux œufs

Mercredi 21

Entrée : céleri BIO râpé rémoulade (mayonnaise)

Plat : boulettes de soja rôties
Ratatouille maison (tomates, oignons, courgettes, aubergines)

Fromage : st Jacques BIO IDF

Dessert : fruit de saison

Jeudi 22

Entrée : concombre BIO et fêta* vinaigrette maison

Plat : sauté de bœuf BIO sauce catalane (tomates, oignons, poivrons), carottes BIO

Fromage : reblochon AOP*

Dessert : tarte pomme/rhubarbe

Vendredi 23

Entrée : haricots verts BIO vinaigrette maison

Plat : escalope de poulet sauce italienne (tomates, oignons, huile d'olive), pdt BIO IDF

Fromage : fromage blanc BIO* et sucre

Dessert : fraises

Samedi 24

Entrée : coleslaw

Plat : paupiette de veau au jus, haricots plats

Fromage : roquefort

Dessert : crème brûlée

uniquement pour les repas livrés à domicile

Dimanche 25

Entrée : tomate vinaigrette maison

Plat : escalope de poulet sauce italienne (tomates, oignons, huile d'olive), pdt BIO IDF

Fromage : kiri

Dessert : île flottante

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 19 au dimanche 25 juin

Lundi 26

Entrée : piémontaise

Plat : sauté de poulet BIO sauce corse (romarin), petits pois BIO

Fromage : suisses BIO* sucre

Dessert : fruit

Mardi 27

Entrée : concombre BIO et mozzarella BIO IDF*, vinaigrette maison

Plat : dos de merlu au boursin, cuisson sur place, boulgour BIO tomate, riz

Fromage : roquefort AOP*

Dessert : SP : glace

AD : crème caramel

Mercredi 28

Entrée : carottes râpées BIO, vinaigrette maison

Plat : sauté de porc, lentilles BIO IDF

Fromage : emmental BIO

Dessert : mousse au chocolat BIO

Jeudi 29

Entrée : taboulé

Plat : gigot d'agneau BIO froid et dosette de mayonnaise, bâtonnets de courgettes béchamel

Fromage : yaourt aromatisé BIO IDF

Dessert : cerises

Vendredi 30

Entrée : tomate BIO, vinaigrette maison

Plat : SP : foie de veau

AD : paupiette de veau pâtes délicieuses IDF

Fromage : rouy

Dessert : crème vanille BIO

Samedi 1^{er}

Entrée : duo de saucissons et cornichon

Plat : brochette de colin meunière, poêlée de légumes

Fromage : chavroux

Dessert : fruit

uniquement pour les repas livrés à domicile

Dimanche 2

Entrée : courgettes râpées vinaigrette maison

Plat : paupiette de veau au jus, pâtes délicieuses IDF

Fromage : mini roitelet

Dessert : café liégeois

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 27 mars au dimanche 2 avril

Bon appétit !



Pour bénéficier des repas

Organisation des repas

Les menus sont prévus du lundi au dimanche.

Les clubs restaurants vous accueillent du lundi au vendredi pour déjeuner à 12h.

Les repas à domicile sont livrés du lundi au vendredi (livraison vendredi pour le repas du samedi et du dimanche).
Les livraisons sont organisées de 9h à 13h.

En cas d'hospitalisation et sur présentation d'un justificatif, le repas ne sera pas facturé.

Pour la reprise des repas, contacter le service 48h à l'avance.

Le tarif

Le tarif des repas est calculé en fonction de vos ressources.

Ces tarifs sont conditionnés par le calcul de quotients familiaux.

Pour 2023, nous fournir votre feuille d'imposition ou non-imposition 2022 sur les revenus 2021.

La ville de Fontenay souhaite mieux prendre en compte les ressources de chacun.e pour y appliquer un tarif adapté et personnalisé.

Les repas en clubs s'échelonnent de 2,60 € à 8,70 € actuellement.

Les repas à domicile de 3,51 € à 11,74 € livraison comprise.

Ces tarifs sont actualisés chaque année au 1^{er} janvier.

Tout repas doit être commandé avant le mercredi pour la semaine suivante.
Tout repas commandé sera facturé.

La viande de bœuf :

né, élevé et abattu en France.

La viande de veau :

né, élevé et abattu dans les pays de l'Union européenne.



Repas livrés à domicile

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire