

Aperitives Toss One Down ! ... S'en jeter 1 derrière la cravate !



Tous nos apéritifs sont servis avec leur amuses bouche maison

Sangria Maison (Spécialité Fabrication Maison) Home made specialty	4.50€
Pichet Sangria Maison 1L (Spécialité Maison) 1 liter Carafe of house Sangria	15.00€
L'Orkina ou le Pastis Cabanel (Fabrication Carcassonnaise) (made in Carcassonne)	4.00€
Ricard, Suze, Martini R & B, Muscat Muscatel wine St Jean de Minervois, Porto, Mas Amiel	4.00€
Kir Vin Blanc (Cassis, Pêche, Framboise ou Mûre) White Wine with Blackcurrant Blackberry, Peach, or Strawberries	4.00€
Flûte de Crémant de Limoux Brut rosé Domaine Laurens Local sparkling pink wine	5.00€
Bouteille de Crémant de Limoux Brut rosé Domaine Laurens 75cl Bottle of local sparkling pink wine	35.00€
Champagne Laurent Perrier Brut ou BLIN rosé 75 cl Champan	60.00€
Heineken Beer	4.00€
Bière sans alcool Beer Non-alcoholic	3.50€
Brasserie d'Oc 33cl : Bière Locale Local beer	4.80€
La Mouska (with Muscatel wine), La Pavoia (White beer with brandy liqueur, light and discreet, flowery aroma(s)) ou Abbaye de Valmagne (Amber beer (golden dress), fruity aromas, light bitterness)	
Mojito	7.00€
Whisky, Gin, Vodka, Get27, Cognac, Bas Armagnac, Poire, Mirabelle	7.00€
Armagnac Or d'âge, Cognac Fin Napoleon (superior)	9.00€
Américano Maison, Chivas (Upper Whisky)	7.00€

Non-alcoholic Sans Alcool

Sirop Syrup (Mint, Pomegranate, Orgeat, Lemon) 2.50€

Sodas

Coca-Cola® 33cl, Limonade Petillo (made in Carcassonne) natural or strawberries 25cl 3.50€
Fanta 33cl, Perrier 33cl, Ice Tea 25cl

Jus de Fruit

Fruit juice (Label The) Cathar Country® (apple, apricot, tomato) 25cl 3.50€

Jus de fruits Label Le pays Cathare® 25cl

Fruit juice Pago®: Orange 3.50€

Jus de fruits Pago®: Orange 20cl

Mineral Waters /

Les EAUX MINERALES

Badoit San Pelligrino (sparkling water) Evian (still water)	1 litre	5.00€
Badoit San Pelligrino Evian	0.5 litre	4.50€

Todas Las carnes i los pescados estan cocidos a la brasa. trabajamos solo con productos frescos, i caseros. Muchos productos son de region i franceses I hechos por profesionales .



Chez Fred les cartes sont en français, espagnol et anglais.

*does salad mean just lettuce? Or a real salad APPETIZERS Les ENTREES

Salade Verte.	Green salad	7.00€
Entrée du jour	Starter of the day* only served for lunch except for week end and bank holidays	8.00€
Assortiment de légumes marinés, grillés, marinés ail, huile d'olive, salade.		12.00€
	Combination of marinated and grilled vegetables, & salad	
Céviche de saumon frais, marinade citron confit et yuzu.		
	“Ceviche” of fresh salmon marinade of caramelized lemon. (A kind of salmon tartar.)	12.00€
Rémoulade marine: julienne céleri mariné aux fruits de mer (moules, thon, encornet, crevettes).		12.00€
	« Rémoulade marine”: celery marinated in seafoods (mussels, tuna, squid, shrimps).	
Profiteroles de fromage de chèvre, chorizo et salade.		14.00€
	Profiteroles of goat cheese (made near Carcassonne), chorizo and salad, goat cheese ice cream.	
Croustillant de confit canard et foie gras, saladette.		15.00€
	Nem of duck confit with carrot and foie gras, and salad	
Blanc manger de Gambas COCO, acidulée de citron vert et vanille mauricienne.		17.00€
	« Blanc manger » (kind of gambas moss) of Gambas coconut, cream with lemon and vanilla Mauritian.	
Foie gras mi-cuit, chutney poires/balsamique.		17.00€
	Terrine of “Foie gras” and fruit chutney, served with salad	

Les PLATS

Plat du jour	servi uniquement le midi du lundi au vendredi sauf jours fériés. Main course of the day* only served for lunch except for week end and bank holidays.	13.00€
--------------	--	--------

Les POISSONS

Lamelles d'encornet rôtis, aïoli maison légère et tapenade, pomme de terre.		17.00€
	Roasted strips of squid, with aïoli and home made tapenade (olive relish), baked potato	
„Aller-retour“ Thon albacore, marinade thaï, gratin de pâtes.		19.00€
	Grilled tuna, with pasta.	
Pareillade de poissons frais marinés, gratin de pâtes (assortiment de 400 à 500 gr de poissons frais).		28.00€
	Assortment of fish (400 to 500gr) according to the market, of oven-roasted fresh fish, with a light garlic and parsley sauce, and pasta	

Les VIANDES

Demi-Poulet rôti, mariné aux épices pomme de terre. (origine France)		17.00€
	Half chicken (roasted, marinated), with baked potatoes (as a direct order 15 to 20 minute wait)	
Pluma de cochon, façon Fred. version Ubud, sauce satay et cacahuètes		20.00€
	Pork « Pluma » (more tender than filet mignon (tenderloin), potatoes baked, satay and peanut's cream	
Surprise de bœuf (VBF), pomme de terre, beurre rouge aux échalotes confites.		16.00€
	French beef (the French name of the piece is “surprise”), served with roasted potatoes, shallot's cream.	
La belle Pièce de boeuf, 250gr VBF Viande de Boeuf Française, pomme de terre au four.		22.00€
	sauce beurre de Paris (moutarde ancienne)	
	French beef striploin (250gr) with mustard cream, baked potato	
Cassoulet maison: haricots de Castelnaudary, confit de canard, porc, saucisse, couenne		22.00€
	Home-made Cassoulet: pork sausage, pork and duck confit, Castelnaudary® white beans (as a direct order, 15 to 20 minute wait)	
		1.00€
Supplément beurre ou huile		



Chez Fred les cartes sont en français, espagnol et anglais.

Les DESSERTS

Brioche de pain perdu, glace caramel beurre salé. French toast, sweetened and Caramelized, salted butter caramel ice cream	7.50€
Carpaccio d'ananas. Fresh marinated pineapple carpaccio served with ice cream	8.00€
Tarte au citron revisitée. New Fred's version of the lemon pie	8.00€
Nougat glacé, nougatine maison. Nougat ice-cream, home-made nougatine (mixed caramelized nuts)	8.50€
Macaron géant à la vanille, mousseline de praliné aux noisettes de l'Aude The big vanilla « macaroon », moss of praline and local hazelnuts .	7.00€
Le "Tube" de l'été: selon fruits de saison, découvrez ce moment de fraîcheur Fruits caramelised ,served with verbena cream .	9.00€
Coque chocolatée entremet chocolat et insert mûre. A crunchy chocolate with blackberry heart, hazelnut crips and sorbet	9.00€
Assiette de fromages affinés par Nicolas (Fromagerie Bousquet). Cheese plate	8.50€

Les Glaces Maitre Artisans Glaciers voir carte dédiée ci-contre.

For craft ice creams, see menu dedicated to ice creams and sherbets

Les GOURMANDS

(your choice of hot drink + combination of mini-desserts)

Café expresso Lavazza ou Thé ou déca gourmands avec 3 mignardises	6.50€
Irish Coffee: café expresso, sirop de canne, Whisky Jameson, Chantilly maison	7.00€

Les Boissons Chaudes

Café expresso Lavazza ,chocolat pétillant exclusivité Chez Fred par MarionLesChocolats	2.20€
Décaféiné expresso Lavazza ,chocolat pétillant exclusivité Chez Fred par MarionLesChocolats.	2.40€
Café crème ou noisette ou café expresso au lait.	2.50€
Cappucino.	4.20€
Supplément pot de lait.	1.00€
Thé ou infusion au choix.	3.10€

Les Digestifs

Chivas whisky supérieur.	7.00€
Whisky(JB,)Four Roses,Vodka, Get27,Cognac,Armagnac, Bayleys.	6.00€
Liqueur de Poire, Liqueur de Mirabelle.	6.00€
Local digestive made in Carcassonne Crème de menthe, micheline	5.00€
Armagnac Supérieur hors d'âge .Cognac Napoléon.	9.00€
The butcher's Prime rib, or olive oil (according to the delivery)	1.00€
A shared menu or main course (2 or plus) implies an extra place for each/one	5.00€



Chez Fred les cartes sont en français, espagnol et anglais.

Les SALADES REPAS

En direct 15 à 20 minutes d'attente (as a direct order, 15 to 20 minute wait)

Salade repas TERRE 18.50€

Assortiment de salade, pomme de terre grenaille, profiteroles de Fromage de chèvre du pays, foie gras mi-cuit et briochette, nem de Carotte confite au canard, légumes grillés.

Mixed lettuce , duck confit nem, foie gras, combination of marinated and grilled vegetables, goat local cheese"profiterole.

Salade repas MER 18.50€

Assortiment de salade, rémoulade marine, blanc manger de gambas profiteroles de fromage de chèvre du pays, croustillant de crevettes,

Mixed salad, « Rémoulade marine”: celery marinated in seafoods (mussels, tuna, squid, shrimps), a combination of marinated & grilled vegetables, goat local cheese"profiterole”, shrimp nem.

Le BURGER de FRED 17.00€

Beef's Burger Hamburger de bœuf VBF made by Fred

140 gr de viande hachée, fromage Laguiole, sauce cajun, tartare tomate .Salade accompagnée de pomme de terre rôties **140 gr of minced meat(French beef), laguiole cheese (french cheese), Cajun, Tartar sauce with potatoes .**

En direct 15 à 20 minutes d'attente (as a direct order, 15 to 20 minute wait)

La planche apéro

Planche charcuterie assortiment de charcuteries locale ou ibérique
Assortment of local or spanish delicatessen

12.00€



Chez Fred les cartes sont en français, espagnol et anglais.

MENU BISTROT DU MIDI

servi uniquement le midi du mardi au vendredi sauf jours fériés et week-end,

Served every day at lunch excepted for dinner and for week end and bank holidays

Starter & maincourse Or maincourse & desert 15.00€
Starter & maincourse maincourse & desert 20.00€

Entrée de jour selon le marché. **Starter of the day s**

Or Ceviche de saumon frais marinade de citron confit et yuzu.
“Ceviche” of fresh salmon marinade of caramelized lemon.(A kind off salmon tartar.)

Plat du jour selon le marché. **Main course of the day**

Or Surprise de bœuf (VBF Viande de Bœuf Français) cuit à la braise,
beurre maître hôtel et pomme de terre .
French beef(the French name is “surprise”), served with roasted potatoes, mustard butter

Carpaccio d’ananas. **Pineapple carpaccio**

Or Café Gourmand Bistrot avec 2 mignardises
Gourmet coffee with 2 sweets

MENU LES INCONTOURNABLES

Starter & maincourse Or maincourse & desert 22.00€
Starter & maincourse maincourse & desert 28.00€

Rémoulade marine: julienne céleri marine aux fruits de mer
(moules, thon,encornet,crevettes).

Or **“Rémoulade marine”: celery marinated in seafoods (mussels, tuna, squid, shrimps).**
Assortiment de légumes de saison rôtis, marinés à ail et huile d’olive,
accompagnés de salade verte.
Assortment(Combination) of marinated and grilled vegetables, & salad

Demi-poulet rôti (origine France) mariné et rôti dans le four Jospier, Pomme de terre
Half chicken (roasted, marinated), with baked potatoes (as a direct order,) 15 to 20 minute wait)

Or Lamelles d’encornets rôtis, légère aioli maison, tapenade
et pomme de terre rôties.
Roasted strips of squids , with aioli and home made tapenade (olive relish), baked potato
Les incontournables du restaurant Chez Fred ! servis avec une vraie aioli et cuits à la braise !

Brioche façon pain perdu, glace caramel beurre salé
French toast, sweetened and Caramelized, salted butter caramel ice cream

Or Tarte au citron revisitée…
New Fred’s Lemon pie



Chez Fred les cartes sont en français, espagnol et anglais.

MENU LE GOURMAND

Starter & maincourse Or maincourse & desert 30.00€
 Starter & maincourse maincourse & desert 36.00€

Profiteroles de fromage de chèvre, chorizo et salade.

“Profiteroles” of goat cheese(made near Carcassonne), chorizo and salad, goat cheese ice cream

Or Croustillant de confit canard et foie gras, saladette.

Nem of duck “confit” with carott and “foie gras” , and salad

« Aller-retour » Thon albacore, marinade thaï, pates. **Grilled tuna, with pasta.**

Or Cassoulet maison: haricots de Castelnaudary, confit de canard, porc, saucisse

home-made Cassoulet : French pork sausage and pork et duck confit,

Castelnaudary® white beans (as a direct order, 15 to 20 minute wait)

Or Pluma de cochon juste rôtie, façon Fred , pomme de terre au four

Pork « Pluma » (more tender than “filet mignon”) baked potatoes, satay and peanut’s cream.

Macaron géant à la vanille, mousseline praliné aux noisettes de l’Aude

The big vanilla « macaroon », moss of praline and local hazelnuts

Or Nougat glacé et sa nougatine maison.

Nougat ice-cream, home-made nougatine (mixed caramelized nuts)

Or Glaces 2 boules Glaces des Alpes parfums au choix.

2 scoops of artisanal ice creams, see menu dedicated to ice creams and sherbets, whipped cream

Or Fromages affinés par Fromagerie Bousquet. **Cheese plate**

MENU LE PLAISIR A La Carte !

Starter & maincourse Or maincourse & desert 36.00€
 Starter & maincourse maincourse & desert 42.00€

Foie gras mi-cuit, chutney de fruit et salade

Terrine of “Foie gras” ,fruit chutney, served with salad

Or Blanc manger de gambas et coco, acidulée citron et vanille mauricienne

« **Blanc manger »(kin off gambas moss) of Gambas coconut, cream with lemon and vanilla Mauritian.**

Or Entrée au choix à la carte. **Starter as you want(to choice in the menu).** (sauf salade repas)

Pareillade de poissons frais marinés, gratin de pâtes (assortiment de 400 à 500 gr de poissons frais).

Assortment of fish(400 to 500gr) according to the market, of oven-roasted fresh fish, with a light garlic and parsley sauce, and pasta

Or La belle pièce de Bœuf 250 à 300 gr Viande Origine France

Sauce beurre de Paris (moutardée) Pomme de terre au four

Beef striploin, mustard cream and baked potato

Or Plat au choix à la carte. **Maincourse as you want(to choice in the menu).**

Coque chocolatée entremet chocolat et insert mûre.

A crunchy chocolate with blackberry heart, hazelnut crips and sorbet

Or Tube de l’été : fruits du moment

Fruits cramalised ,served with verbena cream

Or Dessert au choix à la carte. **Desert as you want(to choice in the menu).**



Chez Fred les cartes sont en français, espagnol et anglais.

MENU LES MOMES

Pour les enfants de – de 8 ans, accompagnés de leurs parents prenant un repas **12.00€**
(for children under 8, with their parents having a meal)

Steack hache (au couteau) de boeuf VBF et pomme de terre ou gratin de pate.
Ground beef (fresh beef)(Minced meat and potato or pasta .

Ou

Poisson du jour et gratin de pate ou pomme de terre
Filet of the fish-of-the-day roasted with pasta or baked potato .

Glace enfant smarties ou parfum 2 boules au choix.
Fun Smarties or 2 Scoops of ice cream

ou

Brioche façon « pain perdu », glace vanille.
Bread in the milk, sweetened and Caramelized, vanillia ice cream

Si selon les arrivages, certains produits venaient à manquer nous ne manquerons pas de vous le préciser et de vous proposer un autre choix.

Tva 10 % sur restauration et Tva 20 % sur boissons alcoolisées.

L'abus d'alcool est dangereux, sachez en profitez modérément, sans en abuser.

Nos moyens de règlement sont :

Chèques vacances Ancv, ticket restaurant, cheque de table, chèque restaurant, espèces carte bleue visa ou MasterCard.

Nous n'acceptons plus les règlements par chèque.

Pendant saison estivale,

Le restaurant est ouvert tous les jours excepté samedi midi, dimanche et lundi midi, sauf pour des prestations exceptionnelles, jours fériés ou demande de groupe.

Pendant saison hivernale,

Le restaurant est ouvert tous les jours excepté samedi midi, dimanche et lundi, sauf pour des prestations exceptionnelles, jours fériés ou demande de groupe.

Merci de votre compréhension. Fred et son équipe.

Depending on what the market carries each day, we may not have all the items listed on the menu, and we thank you for understanding.

Any change in the menu will be subject to an extra charge (based on the "à la carte" selection.

As we work exclusively with fresh ingredients, we may adapt our dishes and offer solutions in the case of celiac disease (gluten allergy), allergy to peanuts, a salt-free diet, vegetarian preference. Thank you for mentioning a concern as we take your order.

During the summer season, the restaurant is open every day except Saturday, Sunday and Monday lunch-time. The exception is for bank holidays or for private affairs.

*Thank you for your understanding,
Fred's Staff*

