

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 06 mai au 12 mai 2024

Lundi  
06 mai

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Haricots verts à l'échalote  
Merguez et légumes couscous  
Semoule BIO  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Mardi  
07 mai

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de lentilles BIO  
Sauté de boeuf marengo  
Epinards branches à la crème  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Mercredi  
08 mai

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche BIO  
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé  
Courgettes BIO à la crème  
Fromage blanc nature  
Riz au lait

Jeudi  
09 mai

## Cycle de potages

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, HV, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Radis  
Lasagne de boeuf et volaille  
Salade verte BIO  
Gouda s/sel  
Crème dessert au café

Vendredi  
10 mai

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé  
Cuisse de poulet rôti et son jus  
Poêlée champêtre  
Yaourt aromatisé  
Fruit BIO

Samedi  
11 mai

## Cycle de potages

Soupe de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de tomate BIO  
Dés de poisson PMD sauce béchamel aux épices douces  
Pommes de terre vapeur  
Yaourt nature  
Compote de pommes et ananas allégée en sucre

Dimanche  
12 mai

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Asperges  
Pot au feu (boeuf LR)  
Légumes pot au feu  
Petit fromage frais nature  
Ile flottante

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 13 mai au 19 mai 2024

Lundi  
13 mai

## Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves BIO  
Thon à la tomate et au basilic  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Mardi  
14 mai

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Omelette BIO  
Pâtes AGB sauce tomate  
Gouda s/sel  
Mousse au chocolat au lait

Mercredi  
15 mai

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé  
Merlu PMD sauce crème  
Ratatouille  
Yaourt nature  
Fruit frais

Jeudi  
16 mai

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombres en cubes BIO  
Sauté de dinde LR sauce provençale  
Semoule BIO  
Yaourt aromatisé  
Purée de pomme fraîche BIO aux abricots

Vendredi  
17 mai

## Cycle de potages

Soupe montagnarde (ail, carotte, céleri, oignon, poireau, pdt, crème)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de lentilles BIO  
Rôti de veau BIO au jus  
Purée de courgette et pdt basilic et olive  
Fromage blanc nature  
Fruit frais

Samedi  
18 mai

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé BIO  
Bifteck haché CHAR au jus  
Epinards branche BIO à la crème  
Gouda s/sel  
Riz au lait

Dimanche  
19 mai

## Cycle de potages

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, HV, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche  
Carbonara\* (sauce à la crème, champignons et lardons de porc)  
Spaghetti  
Saint Paulin s/sel  
Tarte tatin

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 20 mai au 26 mai 2024

Lundi  
20 mai

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Haricots verts à l'échalote  
Andouillette  
Pommes de terre vapeur  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit frais

Mardi  
21 mai

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de tomate BIO  
Sauté de boeuf sauce au thym  
Riz  
Fromage blanc nature  
Purée de pommes BIO

Mercredi  
22 mai

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé  
Cuisse de poulet rôti et son jus  
Poêlée de légumes BIO (courgettes, carottes et pommes de terre)  
Yaourt aromatisé  
Fruit frais

Jeudi  
23 mai

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche  
Langue de boeuf sauce piquante  
Haricots beurre persillés  
Gouda s/sel  
Gâteau aux pommes

Vendredi  
24 mai

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Pomelos  
Filet de limande PMD sauce citron  
Semoule BIO  
Yaourt nature  
Purée de pommes BIO

Samedi  
25 mai

## Cycle de potages

Soupe à l'oignon

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Poireaux sauce ravigote  
Bifteck haché CHAR au jus  
Haricots blancs coco BIO sauce thym  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Dimanche  
26 mai

## Cycle de potages

Soupe de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre en rondelles  
Hachis parmentier (Bœuf charolais)  
Salade verte fraîche  
Gouda s/sel  
Gâteau au caramel

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 27 mai au 02 juin 2024

Lundi  
27 mai

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO  
Filet de colin d'Alaska PMD sauce bercy (persil, échalote)  
Boulgour  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pommes BIO fraîche et pêche

Mardi  
28 mai

## Cycle de potages

Soupe à la normande (H blanc, oignon, poireau, pdt, crème)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pommes de terre  
Dés de poisson PMD sauce basilic  
Ratatouille  
Yaourt nature sucré  
Fruit frais

Mercredi  
29 mai

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macédoine  
Omelette BIO  
Coquillettes BIO  
Yaourt nature  
Fruit BIO

Jeudi  
30 mai

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre BIO tzaziki  
Rôti de boeuf LR  
Carottes BIO fraîches  
Saint Paulin s/sel  
Gâteau au fromage blanc, farine LCL

Vendredi  
31 mai

## Cycle de potages

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, HV, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Rôti de veau BIO au romarin  
Courgettes et pommes de terre  
Gouda s/sel  
Dessert lacté gélifié saveur vanille

Samedi  
01 juin

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Houmous BIO  
Colombo de porc CTF  
Haricots verts BIO persillés  
Petit fromage blanc aux fruits  
Fruit frais

Dimanche  
02 juin

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade d'asperges et tomates  
Paupiette saumon aux épices douces  
Duo de courgettes jaune et verte  
Gouda s/sel  
Choux à la crème vanillée DCG

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 03 juin au 09 juin 2024

Lundi  
03 juin

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tranche de pastèque  
Cuisse de poulet rôti et son jus  
Farfallines sauce tomate  
Yaourt nature  
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Mardi  
04 juin

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombres tzatziki  
Bifteck haché CHAR jus aux oignons  
Haricots verts à l'ail  
Saint Paulin s/sel  
Liégeois au café

Mercredi  
05 juin

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde  
Merlu PMD sauce basilic  
Purée de brocolis et pommes de terre  
Yaourt nature sucré BIO  
Fruit frais

Jeudi  
06 juin

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Courgette râpée ciboulette  
Emincé de dinde LR au curry  
Macaroni BIO semi complet  
Gouda s/sel  
Mousse au café

Vendredi  
07 juin

## Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Sauté de bœuf sauce paprika persil  
Bouquet de légumes BIO (chou fleur, brocoli et carotte)  
Petit fromage blanc aux fruits  
Gâteau au citron

Samedi  
08 juin

## Cycle de potages

Soupe de légumes racines

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Rillettes de thon  
Omelette BIO  
Riz BIO sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Fruit frais

Dimanche  
09 juin

## Cycle de potages

Soupe à la normande (H blanc, oignon, poireau, pdt, crème)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées  
Rognon de bœuf sauce dijonnaise  
Pommes persillées (fraîches locales)  
Yaourt nature  
Semoule au lait

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 10 juin au 16 juin 2024

Lundi  
10 juin

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macédoine  
Rôti de porc\* CTF sauce façon cervoise  
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne  
Fromage blanc sucré  
Fruit BIO

Mardi  
11 juin

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Langue de boeuf sauce piquante  
Riz  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Mercredi  
12 juin

## Cycle de potages

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, HV, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Omelette BIO  
Epinards branches et pommes de terre au jus  
Petit fromage frais nature  
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Jeudi  
13 juin

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé  
Rôti de veau BIO au jus  
Carottes BIO fraîches  
Gouda s/sel  
Fruit BIO

Vendredi  
14 juin

## Cycle de potages

Soupe de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de blé aux petits légumes  
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé  
Chou fleur BIO en persillade  
Yaourt BIO aromatisé vanille  
Fruit frais

Samedi  
15 juin

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tranche de pastèque  
Cuisse de poulet rôti et son jus  
Boulgour BIO  
Yaourt nature  
Purée de pommes BIO

Dimanche  
16 juin

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé  
TÊTE DE VEAU SC GRIBICHE H SCO  
Pommes de terre vapeur  
Saint Paulin s/sel  
Tarte aux cerises

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 17 juin au 23 juin 2024

Lundi  
17 juin

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre en cubes  
Bifteck haché CHAR sauce échalote  
Riz BIO  
Fromage blanc nature  
Purée fraîche de pomme BIO et poire

Mardi  
18 juin

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Melon jaune  
Omelette BIO  
Chou fleur persillé  
Gouda s/sel  
Polenta crémeuse au lait

Mercredi  
19 juin

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO  
Sauté de boeuf sauce tomate basilic  
Haricots verts BIO  
Petit fromage blanc aux fruits  
Fruit frais

Jeudi  
20 juin

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte BIO et croûtons  
Brandade de poisson PMD  
  
Saint Paulin s/sel  
Mousse au chocolat au lait

Vendredi  
21 juin

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Flan d'etomate chèvre et origan  
Rôti de veau BIO au romarin  
Carottes BIO à la crème  
Yaourt BIO brassé framboise, abricot  
Fruit frais

Samedi  
22 juin

## Cycle de potages

Soupe de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Cour'slaw (carotte, courgette, sauce coleslaw)  
Bifteck haché CHAR au jus  
Lentilles BIO mijotées  
Fromage blanc nature  
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche  
23 juin

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade d'asperges et tomates  
Coquelet rôti au jus  
Epinards branches à la crème  
Gouda s/sel  
Paris Brest

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 24 juin au 30 juin 2024

Lundi  
24 juin

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots blancs à la marocaine (poivron, tomate, coriandre, cumin)  
Omelette BIO  
Courgettes BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Mardi  
25 juin

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pâtes BIO (échalote, poivron, tomate BIO)  
Dés de poisson PMD sauce bretonne (crème, champignons, poireaux)  
Ratatouille  
Yaourt nature  
Fruit frais

Mercredi  
26 juin

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Filet de limande PMD sauce citron  
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne  
Gouda s/sel  
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Jeudi  
27 juin

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre fromage frais ail et fines herbes  
Sauté veau BIO sauce au romarin  
Boulgour BIO  
Yaourt nature sucré BIO  
Fruit frais

Vendredi  
28 juin

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé  
Rôti de boeuf LR  
Haricots beurre persillés  
Fromage blanc aromatisé  
Gâteau de maïs

Samedi  
29 juin

## Cycle de potages

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, HV, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Meunière colin d'Alaska  
Riz BIO safrané  
Petit fromage frais nature  
Purée de pommes BIO

Dimanche  
30 juin

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Betterave et maïs  
Moussaka de boeuf CHAR  
  
Gouda s/sel  
Tarte au citron meringuée

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres



# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 01 juillet au 07 juillet 2024

Lundi  
01 juil.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Sauté de porc\* CTF aux petits oignons  
Haricots verts persillés  
Petit fromage frais sucré  
Gâteau moelleux au chocolat

Mardi  
02 juil.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carotte râpée vinaigrette à la moutarde  
Cuisse de poulet au thym  
Chou fleur et pommes de terre persillés  
Yaourt aromatisé  
Fruit frais

Mercredi  
03 juil.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Œuf dur BIO  
Rougail d'encornets  
Riz BIO  
Fromage blanc nature  
Fruit BIO

Jeudi  
04 juil.

## Cycle de potages

Soupe de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche BIO  
Rôti de boeuf LR  
Ratatouille  
Gouda s/sel  
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Vendredi  
05 juil.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Merlu PMD sauce basilic  
Purée de pommes de terre BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit BIO

Samedi  
06 juil.

## Cycle de potages

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, HV, petits pois)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de tomates  
Escalope de dinde LR au jus  
Salade de pommes de terre  
Fromage blanc nature  
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Dimanche  
07 juil.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées  
Sauté de veau BIO sauce charcutière (moutarde, cornichon)  
Petits pois mijotés  
Saint Paulin s/sel  
Pomme au four au miel

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres