

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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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

Jeudi
09 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis
Lasagne de boeuf et volaille
Salade verte BIO
Gouda s/sel
Coupelle de purée de pomme coing

Vendredi
10 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé
Cuisse de poulet rôti et son jus
Poêlée champêtre
Yaourt nature
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 et sucre

Salade de tomate BIO
Dés de poisson PMD sauce béchamel aux épices douces
Pommes de terre vapeur
Yaourt nature
Coupelle de purée de pommes et poire

Dimanche
12 mai

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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

Mercredi
15 mai

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé
Merlu PMD sauce crème
Ratatouille
Yaourt nature
Fruit frais

Jeudi
16 mai

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombres en cubes BIO
Sauté de dinde LR sauce provençale
Semoule BIO
Yaourt nature
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 et sucre

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 et sucre

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

Dimanche
19 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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

Mardi
21 mai

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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

Jeudi
23 mai

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche
Langue de boeuf sauce piquante
Haricots beurre persillés
Gouda s/sel
Cake nature

Vendredi
24 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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 et sucre

Concombre en rondelles
Hachis parmentier (Bœuf charolais)
Salade verte fraîche
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO

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 et sucre

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 et sucre

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

Mercredi
29 mai

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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 et sucre

Tomate BIO
Rôti de veau BIO au romarin
Courgettes et pommes de terre
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Samedi
01 juin

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Houmous BIO
Colombo de porc CTF
Haricots verts BIO persillés
Petit fromage frais nature
Fruit frais

Dimanche
02 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'asperges et tomates
Paupiette saumon aux épices douces
Duo de courgettes jaune et verte
Gouda s/sel
Entremet chocolat

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 et sucre

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 et sucre

Concombres tzatziki
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Haricots verts à l'ail
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
05 juin

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Jeudi
06 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Vendredi
07 juin

Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Samedi
08 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes racines

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

Carottes râpées
Rognon de bœuf sauce dijonnaise
Pommes persillées (fraîches locales)
Yaourt nature
Purée de pommes BIO

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 et sucre

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

Mardi
11 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

Tomate BIO
Omelette BIO
Epinards branches et pommes de terre au jus
Petit fromage frais nature
Entremet chocolat

Jeudi
13 juin

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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

Samedi
15 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Dimanche
16 juin

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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

Jeudi
20 juin

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte BIO et croûtons
Brandade de poisson PMD

Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Vendredi
21 juin

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Flan d'etomate chèvre et origan
Rôti de veau BIO au romarin
Carottes BIO à la crème
Yaourt nature
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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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
Entremet chocolat

Jeudi
27 juin

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Vendredi
28 juin

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé
Rôti de boeuf LR
Haricots beurre persillés
Fromage blanc nature
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 et sucre

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 et sucre

Betterave et maïs
Moussaka de boeuf CHAR

Gouda s/sel
Fruit frais

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 et sucre

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

Mardi
02 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Mercredi
03 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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 et sucre

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