

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 sucre

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

Mardi
07 mai

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de lentilles BIO
Sauté de boeuf marengo
Epinards branches à la crème
Tomme noire
Fruit frais

Mercredi
08 mai

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Radis
Lasagne de boeuf et volaille
Salade verte BIO
Mimolette
Coupelle de purée de pomme coing

Vendredi
10 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Pizza tomate et fromage
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 sucre

Salade de tomate BIO
Crépinette* à la dijonnaise
Pommes de terre vapeur
Camembert
Coupelle de purée de pommes et poire

Dimanche
12 mai

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Asperges
Pot au feu (boeuf LR)
Légumes pot au feu
Fromage frais Tartare 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 sucre

Salade de betteraves BIO
Thon à la tomate et au basilic
Riz BIO
Fromage frais Petit Moulé ail et fines herbes
Fruit frais

Mardi
14 mai

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Escalope de dinde panée
Pâtes AGB sauce tomate
Carré
Entremet chocolat

Mercredi
15 mai

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Croissillon au fromage
Merlu PMD sauce crème
Ratatouille
Port salut
Fruit frais

Jeudi
16 mai

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en 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 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 sucre

Salade coleslaw BIO
Bifteck haché CHAR au jus
Epinards branche BIO à la crème
Cantal AOP
Entremet chocolat

Dimanche
19 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte fraîche
Carbonara* (sauce à la crème, champignons et lardons de porc)
Spaghetti
Bleu
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 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 sucre

Salade de tomate BIO
Sauté de boeuf sauce au thym
Riz
Fromage frais Petit Cotentin
Purée de pommes BIO

Mercredi
22 mai

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Croustillant de chèvre
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 sucre

Salade verte fraîche
Langue de boeuf sauce piquante
Haricots beurre persillés
Emmental
Cake nature

Vendredi
24 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Pomelos
Filet de limande PMD sauce citron
Semoule BIO
Camembert
Purée de pommes BIO

Samedi
25 mai

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Poireaux sauce ravigote
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Haricots blancs coco BIO sauce thym
Tomme noire
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 sucre

Concombre en rondelles
Hachis parmentier (Bœuf charolais)
Salade verte fraîche
Mimolette
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 sucre

Carottes râpées BIO
Filet de colin d'Alaska PMD sauce bercy (persil, échalote)
Boulgour
Edam
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 sucre

Salade façon piémontaise (oeuf)
Escalope de dinde panée
Ratatouille
Yaourt nature
Fruit frais

Mercredi
29 mai

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine mayonnaise
JAMBONNEAU SC MADERE H SCO
Coquillettes BIO
Fromage frais Tartare nature
Fruit BIO

Jeudi
30 mai

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Concombre BIO tzaziki
Rôti de boeuf LR
Carottes BIO fraîches
Saint Nectaire AOP
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 sucre

Tomate BIO
Rôti de veau BIO au romarin
Courgette et pomme de terre au gratin
Fromage fondu Vache qui rit
Entremet chocolat

Samedi
01 juin

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Salade d'asperges et tomates
Paupiette saumon aux épices douces
Duo de courgettes jaune et verte
Tomme noire
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 sucre

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

Mardi
04 juin

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Concombres tzatziki
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Haricots verts à l'ail
Fromage frais Carré frais BIO
Entremet chocolat

Mercredi
05 juin

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Courgette râpée ciboulette
Emincé de dinde LR au curry
Macaroni BIO semi complet
Emmental BIO
Entremet chocolat

Vendredi
07 juin

Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Rillettes de thon
Rougail de saucisses*
Riz BIO
Camembert BIO
Fruit frais

Dimanche
09 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées
Rognon de bœuf sauce dijonnaise
Pommes persillées (fraîches locales)
Port salut
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 sucre

Macédoine mayonnaise
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 sucre

Pâté de campagne* et cornichon
Langue de boeuf sauce piquante
Riz
Fromage frais Petit Cotentin
Fruit frais

Mercredi
12 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tomate BIO
Omelette BIO
Epinards et PDT au gratin
Coulommiers BIO
Entremet chocolat

Jeudi
13 juin

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Feuilleté au fromage fondu
Rôti de veau BIO au jus
Carottes BIO fraîches
Bleu d'Auvergne AOP
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 sucre

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

Samedi
15 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tranche de pastèque
Cuisse de poulet rôti et son jus
Boullgour BIO
Fromage frais Saint môret
Purée de pommes BIO

Dimanche
16 juin

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)
TETE DE VEAU SC GRIBICHE H SCO
Pommes de terre vapeur
Bleu
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 sucre

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

Mardi
18 juin

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Melon jaune
Escalope de dinde panée
Chou fleur persillé
Emmental
Polenta crémeuse au lait

Mercredi
19 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Salade verte BIO et croûtons
Brandade de poisson PMD

Cantal AOP
Entremet chocolat

Vendredi
21 juin

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Cour'slaw (carotte, courgette, sauce coleslaw)
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Lentilles BIO mijotées
Camembert BIO
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche
23 juin

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade d'asperges et tomates
Coquelet rôti au jus
Epinards branches à la crème
Mimolette
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 sucre

Salade de haricots blancs à la marocaine (poivron, tomate, coriandre, cumin)
Omelette BIO
Courgettes BIO
Brie BIO
Fruit frais

Mardi
25 juin

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de pâtes BIO (échalote, poivron, tomate BIO)
Jambon* chaud au jus
Ratatouille
Bleu
Fruit frais

Mercredi
26 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Filet de limande PMD sauce citron
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne
Mimolette
Entremet chocolat

Jeudi
27 juin

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Céleri rémoulade
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 sucre

Tomate BIO
Meunière colin d'Alaska
Riz BIO safrané
Fromage frais fouetté Rondelé BIO
Purée de pommes BIO

Dimanche
30 juin

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Betterave et maïs
Moussaka de boeuf CHAR

Edam
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 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 sucre

Pâté mousse canard et cornichon
Cuisse de poulet au thym
Gratin de chou fleur et pommes de terre
Yaourt nature
Fruit frais

Mercredi
03 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Salade verte fraîche BIO
Rôti de boeuf LR
Ratatouille
Edam BIO
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Vendredi
05 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Merlu PMD sauce basilic
Purée de pommes de terre BIO
Coulommiers
Fruit BIO

Samedi
06 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tomate croque au sel
Jambon blanc tranche
Salade de pommes de terre
Emmental
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Dimanche
07 juil.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées
Sauté de veau BIO sauce charcutière (moutarde, cornichon)
Petits pois mijotés
Saint Nectaire AOP
Pomme au four au miel

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres