

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 08 juillet au 14 juillet 2024

Lundi
08 juil.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Courgettes BIO à la provençale
Fromage frais Saint môret
Cake pois chiche et cacao

Mardi
09 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Filet de maquereau à la moutarde
Lasagne de boeuf et volaille
Salade verte
Yaourt aromatisé
Fruit frais

Mercredi
10 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles
Omelette BIO
Blé facon pilaw
Fromage fondu vache qui rit BIO
Purée de pommes BIO et fraise

Jeudi
11 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Salade de lentilles BIO
Cuisse de poulet rôti et son jus
Poêlée de légumes BIO (courgettes, carottes et pommes de terre)
Petit fromage frais sucré
Fruit frais

Vendredi
12 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Macédoine mayonnaise
Rôti de boeuf LR
Riz BIO sauce tomate
Gouda
Fruit frais

Samedi
13 juil.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Tomate BIO
Merguez et légumes couscous
Semoule BIO
Tomme noire
Purée fraîche de pomme BIO et poire

Dimanche
14 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Melon jaune
Foie aux petits oignons
Purée de patates douces et pommes de terre
Mimolette
Clafoutis myrtille (farine locale)

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 15 juillet au 21 juillet 2024

Lundi
15 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Salade iceberg
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Lentilles
Brie BIO
Dessert à boire lacté parfum fraise

Mardi
16 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Salade verte et gesiers de canard
Feuilleté de saumon
Carottes cuites en bâtonnets
Emmental
Crème aux oeufs saveur vanille

Mercredi
17 juil.

Cycle de potages

Gaspacho de tomates

Déjeuner Séniors

Salade de haricots verts BIO à l'échalote
Rôti de veau BIO
Salade de boulgour, concombre et tomate
Yaourt nature sucré
Fruit frais

Jeudi
18 juil.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors

Salade de tomates
Merlu PMD sauce crème
Penne BIO semi-complet
Petit fromage blanc aux fruits
Fruit frais

Vendredi
19 juil.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Concombres en rondelles BIO
Endives au jambon*
Riz
Cantal AOP
Purée de pommes BIO

Samedi
20 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Taboulé
Rôti de dinde LR au jus
Aubergines fraîches sauce tomate
Fromage frais Chanteneige BIO
Fruit BIO

Dimanche
21 juil.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Poivrons à la niçoise
Langue de boeuf sauce piquante
Pâtes
Fromage frais Tartare nature
Pêche miel et citron vert

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 22 juillet au 28 juillet 2024

Lundi
22 juil.

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Tripes à la mode de Caen*
Pommes de terre vapeur
Yaourt aromatisé
Fruit frais

Mardi
23 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Salade de fenouil et carotte
Beignets de calamar
Haricots verts à l'ail
Emmental
Riz au lait

Mercredi
24 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Salade de boulgour BIO et poivrons
Poulet rôti LCL au jus
Tomates rôties
Montcadi croûte noire
Fruit frais

Jeudi
25 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Salade coleslaw BIO
Rôti de boeuf LR
Courgettes BIO à la crème
Coulommiers
Moelleux choco pépite

Vendredi
26 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Brocolis façon mimosa
Rougail de saucisses*
Riz BIO
Petit fromage blanc aux fruits
Fruit frais

Samedi
27 juil.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles
Dés de poisson PMD sauce citron persillée
Pâtes BIO
Fromage frais Cantadou ail et fines herbes
Smoothie framboise et basilic

Dimanche
28 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Côte de porc LR charcutiere
Poêlée de légumes
Port salut
Pastei de nata

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 29 juillet au 04 août 2024

Lundi
29 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Haricots vert à l'échalote
Rognon de bœuf sauce dijonnaise
Riz BIO sauce tomate
Saint Nectaire AOP
Fruit frais

Mardi
30 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Mortadelle* et cornichon
Boudin noir aux pommes*
Purée de pommes de terre
Fromage frais Chanteneige
Fruit frais

Mercredi
31 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Carottes BIO fraîches
Yaourt nature sucré
Gâteau de haricots blanc et myrtille

Jeudi
01 août

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Pizza poivron chèvre
Salade verte fraîche BIO
Fromage fondu Vache qui rit
Mousse au chocolat au lait

Vendredi
02 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Carotte râpée vinaigrette à la moutarde
Rôti de boeuf LR
Coquillettes sauce tomate
Mimolette
Purée de pommes BIO fraîche et pêche

Samedi
03 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Tartinade d'haricots blancs
Dès de poisson PMD sauce coco citron vert
Fenouil braisé
Petit fromage frais sucré
Fruit frais

Dimanche
04 août

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors

Melon vert
Courgettes farcies (volaille)
Purée de pommes de terre
Saint Nectaire AOP
Tarte aux cerises

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 05 août au 11 août 2024

Lundi
05 août

Cycle de potages

Gaspacho de tomates

Déjeuner Séniors

Brocolis façon mimosa
Tête de veau sauce gribiche
Farfalles
Gouda BIO
Fruit frais

Mardi
06 août

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Paté de mousse de foie et cornichon
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Lentilles
Gouda
Fruit frais

Mercredi
07 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Feuilleté fromage fondu
Merlu PMD sauce échalote
Ratatouille BIO
Yaourt nature sucré
Fruit frais

Jeudi
08 août

*** Repas froid ***

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Rôti de porc* CTF froid
Taboulé, semoule BIO
Coulommiers
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Vendredi
09 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO
Omelette BIO
Petits pois
Petit fromage frais sucré
Moelleux choco pépite

Samedi
10 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Haricots verts à l'échalote
Rôti de boeuf LR
Riz
Fromage fondu Croc'lait
Fruit frais

Dimanche
11 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Salade verte fraîche BIO
Lasagne de boeuf et volaille

Bleu
Pomme au four au miel

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 12 août au 18 août 2024

Lundi
12 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Œuf dur BIO
Calamars sauce tomate
Coquille BIO semi-complet
Yaourt BIO brassé framboise, abricot
Fruit frais

Mardi
13 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Melon Charentais
Foie persillé
Aubergines grillées sauce tomate
Cantal AOP
Semoule au lait

Mercredi
14 août

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors

Salade iceberg
Poulet à l'estragon
Boulgour BIO
Camembert BIO
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Jeudi
15 août

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles
Rôti de boeuf LR
Carottes BIO à l'ail
Fromage frais Carré demi sel
Cake à la noix de coco

Vendredi
16 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Salade façon piémontaise (oeuf)
Moussaka

Fromage blanc sucré
Fruit frais

Samedi
17 août

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Houmous BIO
Croque monsieur au thon
Salade verte fraîche
Montcadi croûte noire
Crème dessert au café

Dimanche
18 août

Cycle de potages

VELOUTE COURGETTE (PDT FRAIS)

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves
Côte de porc LR
Farfallines aux petits légumes
Mimolette
Cocktail de fruits

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 19 août au 25 août 2024

Lundi
19 août

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Purée Saint Germain (pois cassés et pommes de terre)
Fromage fondu Vache qui rit
Purée de pommes BIO fraîche et pêche

Mardi
20 août

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Crêpe au jambon*
Langue de boeuf sauce charcutiere
Poêlée champêtre
Tomme noire
Fruit frais

Mercredi
21 août

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO
Tomate farçie (volaille)
Riz BIO
Saint Nectaire AOP
Mousse au chocolat au lait

Jeudi
22 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Macédoine mayonnaise
Merguez et légumes couscous
Semoule BIO
Yaourt nature sucré
Fruit frais

Vendredi
23 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Tomate BIO
Rôti de boeuf LR
Courgettes à la provençale
Fromage fondu
Gâteau au citron

Samedi
24 août

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

Déjeuner Séniors

Concombres tzatziki
Oeuf dur BIO
Salade de pâtes orientale
Petit fromage frais sucré
Fruit frais

Dimanche
25 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Salade de lentilles
Filet de limande PMD sauce crustacé
Haricots beurre persillés
Rondelé au poivre
Tarte au flan DCG

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 26 août au 01 septembre 2024

Lundi
26 août

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Boulettes de mouton sauce catalane
Polenta
Gouda
Fruit frais

Mardi
27 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Rosette* et cornichons
Rognons de porc* sauce madère
Fenouil persillé
Riz au lait
Fruit frais

Mercredi
28 août

Cycle de potages

Soupe froide de concombre

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Rôti de boeuf LR froid
Taboulé
Saint Paulin
Purée de pommes BIO

Jeudi
29 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Cordon bleu de volaille
Polenta
Petit fromage blanc aux fruits
Fruit frais

Vendredi
30 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Tomate Antiboise
Jambon blanc*
Macaroni BIO semi complet
Fromage fondu Vache qui rit
Purée de pommes BIO (frais) et myrtille

Samedi
31 août

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade de blé BIO et croquant de légumes
Dés de poisson PMD sauce citron persillée
Haricots verts à l'ail
Fromage au lait pasteurisé Carré
Fruit frais

Dimanche
01 sept.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Melon jaune
Poulet rôti LCL au jus
Poêlée méridionale
Emmental
Tarte au chocolat CPNE

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres