

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 pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Colin d'Alaska PMD sauce estragon
Courgettes BIO à la provençale
Saint Paulin s/sel
Cake pois chiche et cacao

Mardi
09 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Oeuf dur
Côte de porc* au jus
Purée Crécy (purée de carottes et pommes de terre)
Yaourt aromatisé
Fruit frais

Mercredi
10 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Omelette BIO
Blé façon pilaw
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO et fraise

Jeudi
11 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 pauvre en sel et sucre

Macédoine
Rôti de boeuf LR
Riz BIO sauce tomate
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Samedi
13 juil.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO
Filet de limande PMD sauce aurore
Semoule BIO
Gouda s/sel
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 pauvre en sel et sucre

Melon jaune
Foie aux petits oignons
Purée de patates douces et pommes de terre
Saint Paulin s/sel
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 pauvre en sel et sucre

Salade iceberg
Bifteck haché CHAR au jus
Lentilles
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO

Mardi
16 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte et croûtons
Dés de saumon PMD à l'oseille
Carottes cuites en bâtonnets
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
17 juil.

Cycle de potages

Gaspacho de tomates

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Jeudi
18 juil.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates
Merlu PMD sauce crème
Penne BIO semi-complet
Yaourt nature
Fruit frais

Vendredi
19 juil.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombres en rondelles BIO
Poulet rôti LCL au jus
Riz
Saint Paulin s/sel
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 pauvre en sel et sucre

Taboulé
Rôti de dinde LR au jus
Aubergines fraîches sauce tomate
Gouda s/sel
Fruit BIO

Dimanche
21 juil.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poivrons à la niçoise
Langue de boeuf sauce piquante
Pâtes
Saint Paulin s/sel
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 pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Bifteck haché CHAR au jus
Pommes de terre vapeur
Yaourt nature
Fruit frais

Mardi
23 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de fenouil et carotte
Pavé de colin d'Alaska PMD et citron
Haricots verts à l'ail
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO

Mercredi
24 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de boulgour BIO et poivrons
Poulet rôti LCL au jus
Tomates rôties
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Jeudi
25 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade coleslaw BIO
Rôti de boeuf LR
Courgettes BIO à la crème
Gouda s/sel
Moelleux choco pépite

Vendredi
26 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis façon mimosa
Rougail de saucisses*
Riz BIO
Yaourt nature
Fruit frais

Samedi
27 juil.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Dés de poisson PMD sauce citron persillée
Pâtes BIO
Saint Paulin s/sel
Smoothie framboise et basilic

Dimanche
28 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Côte de porc LR charcutiere
Poêlée de légumes
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO

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 pauvre en sel et sucre

Haricots vert à l'échalote
Rognon de bœuf sauce dijonnaise
Riz BIO sauce tomate
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Mardi
30 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves
Bifteck haché CHAR au jus
Purée de pommes de terre
Gouda s/sel
Fruit frais

Mercredi
31 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Merlu PMD sauce curry
Carottes BIO fraîches
Fromage blanc nature
Gâteau de haricots blanc et myrtille

Jeudi
01 août

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Poulet rôti LCL au jus
Purée de courgettes et pommes de terre
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Vendredi
02 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carotte râpée vinaigrette à la moutarde
Rôti de boeuf LR
Coquillettes sauce tomate
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO fraiche et pêche

Samedi
03 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Dimanche
04 août

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon vert
Courgettes farcies (volaille)
Purée de pommes de terre
Saint Nectaire AOP
Entremet chocolat

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

© 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 pauvre en sel et sucre

Brocolis façon mimosa
Côte de porc* au jus
Farfalles
Gouda s/sel
Fruit frais

Mardi
06 août

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots beurre à l'échalote
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Lentilles
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Mercredi
07 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Merlu PMD sauce échalote
Ratatouille BIO
Petit fromage frais nature
Fruit frais

Jeudi
08 août

*** Repas froid ***

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Rôti de porc* CTF froid
Taboulé, semoule BIO
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Vendredi
09 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Samedi
10 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalote
Rôti de boeuf LR
Riz
Gouda s/sel
Fruit frais

Dimanche
11 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO
Poulet rôti LCL au jus
Purée de pommes de terre
Saint Paulin s/sel
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 pauvre en sel et sucre

Œuf dur BIO
Calamars sauce tomate
Coquille BIO semi-complet
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Mardi
13 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon Charentais
Foie persillé
Aubergines grillées sauce tomate
Gouda s/sel
Semoule au lait sans sucre

Mercredi
14 août

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade iceberg
Poulet à l'estragon
Boullgour BIO
Saint Paulin s/sel
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Jeudi
15 août

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Rôti de boeuf LR
Carottes BIO à l'ail
Gouda s/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 pauvre en sel et sucre

Salade façon piémontaise (oeuf)
Bifteck haché CHAR au jus
Poêlée de légumes
Yaourt nature
Fruit frais

Samedi
17 août

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Houmous BIO
Pavé de colin d'Alaska PMD et citron
Haricots verts
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Dimanche
18 août

Cycle de potages

VELOUTE COURGETTE (PDT FRAIS)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves
Côte de porc LR
Farfallines aux petits légumes
Gouda s/sel
Fruit frais

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 pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Purée Saint Germain (pois cassés et pommes de terre)
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes BIO fraîche et pêche

Mardi
20 août

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots beurre à l'échalote
Langue de boeuf sauce charcutiere
Poêlée champêtre
Gouda s/sel
Fruit frais

Mercredi
21 août

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO
Poulet rôti LCL au jus
Riz BIO
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Jeudi
22 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine
Bifteck haché CHAR au jus
Semoule BIO
Fromage blanc nature
Fruit frais

Vendredi
23 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO
Rôti de boeuf LR
Courgettes à la provençale
Gouda s/sel
Gâteau au citron

Samedi
24 août

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombres tzatziki
Oeuf dur BIO
Salade de pâtes orientale
Fromage blanc nature
Fruit frais

Dimanche
25 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Filet de limande PMD sauce crustacé
Haricots beurre persillés
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme fraîche BIO aux abricots

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 pauvre en sel et sucre

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

Mardi
27 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pois chiche vinaigrette à la moutarde
Rognons de porc* sauce madère
Fenouil persillé
Riz au lait sans sucre
Fruit frais

Mercredi
28 août

Cycle de potages

Soupe froide de concombre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Judi
29 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Hoki PMD sauce tomate
Polenta
Yaourt nature
Fruit frais

Vendredi
30 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates
Côte de porc* au jus
Macaroni BIO semi complet
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO (frais) et myrtille

Samedi
31 août

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de blé BIO et croquant de légumes
Dés de poisson PMD sauce citron persillée
Haricots verts à l'ail
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Dimanche
01 sept.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon jaune
Poulet rôti LCL au jus
Poêlée méridionale
Gouda s/sel
Tarte au chocolat CPNE

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres