

# 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 sucre

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 pauvre en sucre

Filet de maquereau à la moutarde  
Lasagne de boeuf et volaille  
Salade verte  
Fromage blanc nature  
Fruit frais

Mercredi  
10 juil.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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

Vendredi  
12 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

Salade iceberg  
Saucisse de Toulouse BBC LCL  
Lentilles  
Brie BIO  
Purée de pommes BIO

Mardi  
16 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte et gesiers de canard  
Feuilleté de saumon  
Carottes cuites en bâtonnets  
Emmental  
Entremet chocolat

Mercredi  
17 juil.

## Cycle de potages

Gaspacho de tomates

## Déjeuner Séniors pauvre en 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 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 sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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

Mardi  
23 juil.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de fenouil et carotte  
Beignets de calamar  
Haricots verts à l'ail  
Emmental  
Purée de pommes BIO

Mercredi  
24 juil.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en 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 sucre

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 pauvre en sucre

Tranche de pastèque  
Côte de porc LR charcutiere  
Poêlée de légumes  
Port salut  
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 sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

Concombre en rondelles  
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé  
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 sucre

Tranche de pastèque  
Pizza poivron chèvre  
Salade verte fraîche BIO  
Fromage fondu Vache qui rit  
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 sucre

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 pauvre en 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 sucre

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

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 pauvre en sucre

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

Mardi  
06 août

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

Feuilleté fromage fondu  
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 sucre

Tranche de pastèque  
Rôti de porc\* CTF froid  
Taboulé, semoule BIO  
Coulommiers  
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 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 sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

Œuf dur BIO  
Calamars sauce tomate  
Coquillette 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 sucre

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

Mercredi  
14 août

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

Salade façon piémontaise (oeuf)  
Moussaka  
  
Yaourt nature  
Fruit frais

Samedi  
17 août

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Houmous BIO  
Croque monsieur au thon  
Salade verte fraîche  
Montcadi croûte noire  
Entremet chocolat

Dimanche  
18 août

## Cycle de potages

VELOUTE COURGETTE (PDT FRAIS)

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de betteraves  
Côte de porc LR  
Farfallines aux petits légumes  
Mimolette  
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 sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

Carottes râpées BIO  
Tomate farçie (volaille)  
Riz BIO  
Saint Nectaire AOP  
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Judi  
22 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine mayonnaise  
Merguez et légumes couscous  
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 sucre

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 pauvre en 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 sucre

Salade de lentilles  
Filet de limande PMD sauce crustacé  
Haricots beurre persillés  
Rondelé au poivre  
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 sucre

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 pauvre en sucre

Rosette\* et cornichons  
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 sucre

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 pauvre en sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Cordon bleu de volaille  
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 sucre

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 pauvre en sucre

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 pauvre en sucre

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

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres