

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 06 janvier au 12 janvier 2025

Lundi  
06 janv.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux sauce ravigote  
Merlu PMD sauce curry  
Semoule BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mardi  
07 janv.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

TORTILLA PDT OIGNON (ENTREE)  
Foie de veau aux petits oignons  
Poêlée méridionale (carotte, courgette, pois chiche, poivron)  
Gouda s/sel  
Fruit

Mercredi  
08 janv.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou blanc  
Chili con carne (boeuf charolais)  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Jeudi  
09 janv.

## Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de blé aux petits légumes  
Sauté de dinde LR au thym  
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)  
Yaourt BIO nature  
Fruit

Vendredi  
10 janv.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carotte et chou rouge frais râpés  
Côte de porc\* au jus  
Lentilles BIO mijotées  
Gouda s/sel  
Fruit

Samedi  
11 janv.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pommes de terre  
Meunière colin d'Alaska PMD  
Epinards branches en béchamel  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Fruit

Dimanche  
12 janv.

## 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  
Pot au feu de bœuf BIO  
Légumes pot au feu  
Gouda s/sel  
Galette à la frangipane

sOgeres

un  
Sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 13 janvier au 19 janvier 2025

Lundi  
13 janv.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte BIO et croûtons  
Pâté chinois de bœuf CHAR et maïs et purée de pommes de terre

Saint Paulin s/sel  
Purée de pomme fraîche BIO

Mardi  
14 janv.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé  
Côte de porc LR sauce diable  
Lentilles  
Gouda s/sel  
Entremet chocolat

Mercredi  
15 janv.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pommes de terre  
Poulet rôti LCL au jus  
Haricots beurre persillés  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Jeudi  
16 janv.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Dés de saumon PMD à l'oseille  
Coquillettes BIO blé semi-complet  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Fruit

Vendredi  
17 janv.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche  
Tripes à la mode de Caen\*  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Purée de pommes BIO fraîches parfumée à la cannelle

Samedi  
18 janv.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis aux échalotes  
Sauté de bœuf sauce olive  
Semoule BIO  
Fromage blanc nature  
Fruit

Dimanche  
19 janv.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Pomelos  
Boulettes au mouton et boeuf sauce marocaine  
Flageolets au thym  
Gouda s/sel  
Eclair parfum café

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 20 janvier au 26 janvier 2025

Lundi  
20 janv.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brisures de chou fleur  
Calamars sauce armoricaine  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mardi  
21 janv.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes à l'orange  
Tête de veau sauce gribiche  
Purée de haricots verts et pommes de terre  
Gouda s/sel  
Entremet chocolat

Mercredi  
22 janv.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves  
Boeuf braisé BIO sauce moutarde  
Boulgour BIO  
Yaourt nature  
Fruit

Jeudi  
23 janv.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macédoine de légumes mayonnaise  
Rôti de porc\* CTF sauce creme champignons  
Pennes BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Vendredi  
24 janv.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou rouge BIO vinaigrette à la moutarde  
Oeuf dur BIO  
Epinards hachés à la béchamel  
Yaourt nature  
Brownie mexicain (à base de haricots rouges)

Samedi  
25 janv.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce curry  
Purée de pommes de terre  
Gouda s/sel  
Purée de pommes BIO fraîches parfumée à la cannelle

Dimanche  
26 janv.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Filet de hareng et pommes de terre à l'huile  
Poulet rôti LCL au jus  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Tarte au citron meringuée

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 27 janvier au 02 février 2025

Lundi  
27 janv.

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde  
Colombo de dinde LR  
Haricots verts persillés  
Yaourt BIO nature  
Cake nature

Mardi  
28 janv.

## Cycle de potages

Soupe de lentille corail et lait de coco

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou-fleur façon mimosa  
Merlu PMD sauce oseille  
Semoule BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mercredi  
29 janv.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO  
Jambon blanc\* chaud au jus  
Brocolis en persillade  
Gouda s/sel  
Fruit

Jeudi  
30 janv.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé d'endives  
Rôti de boeuf LR  
Purée Saint Germain (pois cassés et pommes de terre)  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pomme fraîche BIO

Vendredi  
31 janv.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Pamplemousse et crevettes  
Côte de porc\* au jus  
Lentilles  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Samedi  
01 févr.

## Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Panais râpée (frais)  
Colin d'Alaska PMD sauce coco et citron vert  
Blé BIO  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Fruit

Dimanche  
02 févr.

## Cycle de potages

Soupe d'endive

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou blanc et vinaigrette  
Tripes à la mode de Caen\*  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Paris Brest

sOgeres

un  
Sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 03 février au 09 février 2025

Lundi  
03 févr.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de riz BIO (Mais BIO, tomate BIO, olive noire, poivron)  
Sauté de veau BIO  
Carottes BIO fraîches  
Yaourt nature  
Fruit

Mardi  
04 févr.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts et maïs  
Foie de veau aux petits oignons  
Penne rigate  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mercredi  
05 févr.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pâtes (torti, tomate, poivron, échalote)  
Oeuf dur  
Epinards hachés à la béchamel  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Fruit

Jeudi  
06 févr.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées à l'orange  
Merlu PMD sauce bretonne (crème champignons, poireaux)  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Pomme au four au miel

Vendredi  
07 févr.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

CELERI AGB (FRAIS) (ASST OK)  
Poulet rôti  
Semoule  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Samedi  
08 févr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux sauce gribiche  
Rôti de dinde LR sauce marengo  
Pâtes BIO  
Gouda s/sel  
Fruit

Dimanche  
09 févr.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Panaché de choux aux raisins secs  
Filet de hareng et pdt à l'huile  
  
Saint Paulin s/sel  
Crêpe nature sucrée

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 10 février au 16 février 2025

Lundi  
10 févr.

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis aux échalotes  
Rôti de veau BIO sauce forestière (oignon, champignon, carotte, ail)  
Pâtes BIO  
Gouda s/sel  
Fruit

Mardi  
11 févr.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives et croûtons  
Bifteck haché charolais sauce cornichon, moutarde, persil  
Purée Crécy (purée de carottes et pommes de terre)  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Mercredi  
12 févr.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce normande (champignon, crème fraîche)  
Polenta  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Fruit

Jeudi  
13 févr.

## 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  
Escalope de dinde LR sauce Bercy  
Gratin de brocolis et pommes de terre  
Gouda s/sel  
Gâteau poire chocolat

Vendredi  
14 févr.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Coeur de palmiers et maïs  
Poulet rôti LCL au jus  
Purée de potiron et pommes de terre (pomme de terre fraîche)  
Yaourt BIO nature  
Fruit

Samedi  
15 févr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé  
Sauté de boeuf BIO sauce forestière  
Riz BIO pilaf  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Dimanche  
16 févr.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou rouge vinaigrette à la moutarde  
Côte de porc LR sauce diable  
Haricots verts à l'ail  
Gouda s/sel  
Purée de pommes BIO fraîches parfumée à la cannelle

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 17 février au 23 février 2025

Lundi  
17 févr.

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO  
Filet de colin d'Alaska pané frais  
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)  
Saint Paulin s/sel  
Riz au lait sans sucre

Mardi  
18 févr.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Omelette OPA nature  
Pommes de terre et champignons  
Gouda s/sel  
Fruit

Mercredi  
19 févr.

## Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts et maïs en salade  
Poulet rôti LCL au jus  
Blé BIO  
Yaourt nature  
Fruit

Jeudi  
20 févr.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives et pommes  
Sauté de bœuf sauce paprika persil  
Semoule BIO  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pomme fraîche BIO

Vendredi  
21 févr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine  
ROTI PORC BBC SCE CHARCUTIERE  
Purée de pommes de terre  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Fruit BIO

Samedi  
22 févr.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé  
Tête de veau sauce gribiche  
Riz BIO  
Gouda s/sel  
Entremet chocolat

Dimanche  
23 févr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou-fleur façon mimosa  
Merlu PMD sauce coco citron vert  
Poêlée campagnarde  
Saint Paulin s/sel  
Millefeuille

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 24 février au 02 mars 2025

Lundi  
24 févr.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis en rondelles  
Sauté de boeuf sauce tomate basilic  
Semoule BIO  
Gouda s/sel  
Purée fraîche de pomme BIO et poire

Mardi  
25 févr.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde  
Poulet rôti LCL au jus  
Torsades  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Mercredi  
26 févr.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots verts  
Langue de boeuf sauce piquante  
Purée de pommes de terre  
Yaourt BIO nature  
Fruit

Jeudi  
27 févr.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves  
Côte de porc\* au jus  
Haricots blancs coco BIO sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Fruit

Vendredi  
28 févr.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou rouge BIO vinaigrette à la moutarde  
Omelette BIO  
Duo de carottes à la crème  
Gouda s/sel  
Gâteau haricots blancs aux poires

Samedi  
01 mars

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte BIO  
Lasagne au saumon

Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Dimanche  
02 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tarte aux poireaux  
Filet mignon de porc\* moutarde à l'ancienne  
Poêlée forestière  
Gouda s/sel  
PUREE POMME AGB FRAMBOISE

sOgeres

un  
Sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres