

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