

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 03 mars au 09 mars 2025

Lundi  
03 mars

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate concassée et maïs  
Merlu PMD sauce bretonne (crème champignons, poireaux)  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit BIO

Mardi  
04 mars

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte, poivron, maïs et olives  
Accompagnement façon romaine (dés de volaille, petits pois, champignons)  
Tortis tricolores BIO  
Fromage blanc aromatisé aux fruits  
Fruit BIO

Mercredi  
05 mars

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Rôti de boeuf LR  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
06 mars

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Panais râpée (frais)  
Sauté de veau BIO marengo  
Semoule BIO  
Saint Paulin s/sel  
Crème dessert saveur chocolat

Vendredi  
07 mars

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO  
Rôti de dinde LBR sauce au curry  
Chou fleur en béchamel  
Yaourt BIO aromatisé vanille  
Cake nature

Samedi  
08 mars

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots blancs et cerfeuil  
Oeuf BIO à la florentine  
  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Dimanche  
09 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots beurre à l'échalote  
Côte de porc sauce dijonnaise\*  
Endives braisées  
Saint Paulin s/sel  
Eclair parfum café

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 10 mars au 16 mars 2025

Lundi  
10 mars

## Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de riz niçoise  
Poulet rôti LCL au jus  
Haricots verts BIO  
Fromage blanc aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Mardi  
11 mars

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Daube de boeuf BIO à la provençale  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Liégeois saveur chocolat

Mercredi  
12 mars

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de mâches  
Bifteck haché charolais persillé  
Endives braisées  
Saint Paulin s/sel  
Semoule au liat saveur vanille

Jeudi  
13 mars

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macedoine  
Hoki PMD sauce au citron  
Riz et lentilles à l'indienne  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Vendredi  
14 mars

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Radis  
Emincé de boeuf CHAR aux pruneaux  
Purée de potiron et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Samedi  
15 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tartine oeuf BIO cheese creme et ciboulette  
Côte de porc\* au jus  
Fusilli BIO  
Yaourt BIO brassé framboise, abricot  
Fruit frais

Dimanche  
16 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade d'asperges et tomates  
Filet de limande sauce basilic  
Salsifis  
Gouda s/sel  
Tarte au citron meringuée

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 17 mars au 23 mars 2025

Lundi  
17 mars

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Chou blanc et raisin sec  
Sauté de dinde LR sauce dijonnaise (moutarde)  
Purée de petits pois et pommes de terre  
Yaourt BIO aromatisé framboise  
Clafoutis aux pommes

Mardi  
18 mars

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Endive BIO  
Dés de poisson blanc PMD et dés de saumon PMD sauce citron  
Penne BIO semi-complet  
Saint Paulin s/sel  
Mousse au chocolat au lait

Mercredi  
19 mars

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé  
Foie de volaille  
Ratatouille à la niçoise  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
20 mars

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Champignons persillés  
Poulet rôti LCL au jus  
Pommes de terres quartier avec peau  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Vendredi  
21 mars

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves  
Sauté de veau sauce aux abricots  
Semoule BIO  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Samedi  
22 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade croquante de pommes et oranges  
Rôti de boeuf LR  
Poêlée de carottes, courgettes et pommes de terre BIO  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Cake pois chiche et cacao

Dimanche  
23 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Pomelos  
Côte de porc\* au jus  
Purée de céleri et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Millefeuille

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 24 mars au 30 mars 2025

Lundi  
24 mars

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Haricots verts à l'ail  
Saint Paulin s/sel  
Brownie mexicain (à base de haricots rouges)

Mardi  
25 mars

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macedoine  
Filet de cabillaud PMD sauce Niçoise  
Riz BIO  
Yaourt BIO aromatisé vanille  
Fruit frais

Mercredi  
26 mars

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Chou blanc aux pommes et noix  
Omelette BIO  
Lentille corail en purée  
Gouda s/sel  
Mousse au café

Jeudi  
27 mars

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de lentilles  
Rôti de porc\* CTF sauce creme champignons  
Brocolis BIO  
Fromage blanc aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Vendredi  
28 mars

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé  
Sauté de bœuf BIO sauce au thym  
Coquillettes BIO  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pomme fraîches BIO parfumée à la vanille

Samedi  
29 mars

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Fenouil frais sauce gribiche  
MERLU SAUCE ESTRAGON  
Semoule BIO  
Gouda s/sel  
Fruit BIO

Dimanche  
30 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Fonds d'artichauts et tomates  
Tête de veau sauce gribiche  
Pommes de terre persillées  
Saint Paulin s/sel  
Tarte au chocolat DCG

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 31 mars au 06 avril 2025

Lundi  
31 mars

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte BIO et croûtons  
Côte de porc\* au jus  
Purée de panais  
Gouda s/sel  
Fruit BIO

Mardi  
01 avr.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pommes de terre  
Colin d'Alaska PMD au citron persillé  
Carottes BIO  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Fruit BIO

Mercredi  
02 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Haricots blancs à la tomate  
Saint Paulin s/sel  
Cocktail de fruits

Jeudi  
03 avr.

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Endive BIO  
Sauté de boeuf BIO sauce tomate origan  
Lentilles mijotées BIO  
Gouda s/sel  
Liégeois saveur chocolat

Vendredi  
04 avr.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Rôti de dinde LR jus aux oignons  
Haricots verts BIO  
Saint Paulin s/sel  
Cake à la fleur d'oranger CPNE

Samedi  
05 avr.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Œuf dur BIO  
Langue de boeuf sauce charcutiere  
Chou fleur et pommes de terre persillés  
Yaourt BIO aromatisé vanille  
Fruit frais

Dimanche  
06 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macedoine  
Filet de limande PMD sauce crème à la tomate  
Epinards branches en béchamel  
Gouda s/sel  
Eclair parfum vanille

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 07 avril au 13 avril 2025

Lundi  
07 avr.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Pomelos  
SAUTE VEAU AGB SAUCE PROVENCALE  
Carottes  
Saint Paulin s/sel  
Gâteau de patates douces CPNE

Mardi  
08 avr.

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots beurre à l'échalote  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce bretonne (crème, champignons, poireaux)  
Fusilli BIO  
Fromage blanc aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Mercredi  
09 avr.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte et croûtons  
Bifteck haché CHAR au jus  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Coupelle de purée de pommes BIO

Jeudi  
10 avr.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Rôti de boeuf LR  
Lentilles mijotées  
Yaourt BIO brassé framboise, abricot  
Fruit frais

Vendredi  
11 avr.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Courgettes à la provençale  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Samedi  
12 avr.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Emincé de chou blanc et vinaigrette  
Brandade de poisson PMD

Gouda s/sel  
CREME DESSERT VANILLE AGB

Dimanche  
13 avr.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri rémoulade  
Côte de porc sauce dijonnaise\*  
Pommes de terre persillées  
Saint Paulin s/sel  
Tarte aux pommes et noix

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 14 avril au 20 avril 2025

Lundi  
14 avr.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Calamars sauce armoricaine  
Riz BIO  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Purée de pommes BIO fraîche et myrtille

Mardi  
15 avr.

## Cycle de potages

Soupe de salsifis et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

TARTINADE HARICOT BLANC, TOMATES MARINEES, BASILIC  
Sauté de boeuf BIO sauce forestière  
Haricots verts  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Mercredi  
16 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Pomelos  
Merlu PMD sauce échalote  
Poêlée campagnarde  
Saint Paulin s/sel  
Riz au lait

Jeudi  
17 avr.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macedoine  
Rôti de porc\* CTF sauce façon cervoise  
Purée Crécy au curcuma  
Gouda s/sel  
Fruit BIO

Vendredi  
18 avr.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre en rondelles  
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé  
Penne BIO au blé complet  
Saint Paulin s/sel  
Crème dessert saveur vanille

Samedi  
19 avr.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Radis  
Bifteck haché CHAR jus aux oignons  
Semoule BIO  
Gouda s/sel  
Pomme au four

Dimanche  
20 avr.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Poireaux vinaigrette  
Gigot d'agneau au jus  
Salsifis  
Saint Paulin s/sel  
Brownie

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 21 avril au 27 avril 2025

Lundi  
21 avr.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards (pdt fraîches)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate croque au sel  
Côte de porc LR  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Mardi  
22 avr.

## Cycle de potages

Soupe de potiron (pdt fraîche)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de lentilles  
Sauté de dinde LR au caramel  
Haricots verts  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Mercredi  
23 avr.

## Cycle de potages

Soupe cressy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Brocolis façon mimosa  
Poulet rôti LCL au jus  
Penne BIO semi-complet  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
24 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Omelette BIO  
Ratatouille à la niçoise et pommes de terre lamelles  
Saint Paulin s/sel  
Cocktail de fruits

Vendredi  
25 avr.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche BIO  
Sauté veau BIO sauce au romarin  
Duo de courgettes jaune et verte  
Gouda s/sel  
Cake chocolat et noix

Samedi  
26 avr.

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé  
Merlu PMD sauce pomme curry crémée  
Riz BIO à l'indienne  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Dimanche  
27 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées à l'orange  
Langue de boeuf sauce piquante  
Blettes persillées  
Saint Paulin s/sel  
Paris Brest

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres