

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 sucre

Tomate concassée et maïs
Merlu PMD sauce bretonne (crème champignons, poireaux)
Riz BIO
Pointe de Brie
Fruit BIO

Mardi
04 mars

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte, poivron, maïs et olives
Accompagnement façon romaine (dés de volaille, petits pois, champignons)
Tortis tricolores BIO
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit BIO

Mercredi
05 mars

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Rosette* et cornichons
Rôti de boeuf LR
Pommes de terre vapeur
Bleu
Fruit frais

Jeudi
06 mars

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Panais (frais) rémoulade et pommes
Sauté de veau BIO marengo
Semoule BIO
Fromage frais Fraidou
Entremet chocolat

Vendredi
07 mars

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées BIO
Rôti de dinde LBR sauce au curry
Purée Dubarry (chou fleur et pommes de terre)
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Samedi
08 mars

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de haricots blancs et cerfeuil
Oeuf BIO à la florentine

Cantal AOP
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 sucre

Sardine à l'huile et citron
Andouillette* sauce dijonnaise
Endives braisées
Mimolette
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 sucre

Salade de riz niçoise
Poulet rôti LCL au jus
Haricots verts BIO
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit frais

Mardi
11 mars

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Daube de boeuf BIO à la provençale
Pommes de terre vapeur
Gouda
Entremet chocolat

Mercredi
12 mars

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de mâches
Endives au jambon*
Pommes de terre vapeur
Fromage frais Tartare nature
Fruit frais

Jeudi
13 mars

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine de légumes mayonnaise
Hoki PMD sauce au citron
Riz et lentilles à l'indienne
Coulommiers BIO
Fruit frais

Vendredi
14 mars

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Radis
Emincé de boeuf CHAR aux pruneaux
Purée de potiron et pommes de terre
Fromage fondu vache qui rit BIO
Entremet chocolat

Samedi
15 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tartine oeuf BIO cheese creme et ciboulette
Jambon blanc* chaud au jus
Fusilli BIO
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Dimanche
16 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade d'asperges et tomates
Filet de limande sauce basilic
Salsifis
Emmental
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 sucre

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

Mardi
18 mars

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Endive BIO
Dés de poisson blanc PMD et dés de saumon PMD sauce citron
Penne BIO semi-complet
Camembert BIO
Entremet chocolat

Mercredi
19 mars

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Taboulé
Foie de volaille
Ratatouille à la niçoise
Mimolette
Fruit frais

Jeudi
20 mars

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Champignons persillés
Andouillette* sauce dijonnaise
Pommes de terres quartier avec peau
Fromage frais Tartare nature
Fruit frais

Vendredi
21 mars

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de betteraves
Sauté de veau sauce aux abricots
Semoule BIO
Pont l'Evêque AOP
Fruit frais

Samedi
22 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade croquante de pommes et oranges
Rôti de boeuf LR
Poêlée de carottes, courgettes et pommes de terre BIO
Fromage blanc nature
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 sucre

Pomelos
Boudin noir aux pommes*
Purée de céleri et pommes de terre
Gouda
Fruit frais

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 sucre

Carottes râpées BIO
Poulet rôti LCL au jus
Haricots verts à l'ail
Tomme blanche
Brownie mexicain (à base de haricots rouges)

Mardi
25 mars

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine de légumes mayonnaise
Filet de cabillaud PMD sauce Niçoise
Riz BIO
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Mercredi
26 mars

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Chou blanc aux pommes et noix
Omelette BIO
Lentille corail en purée
Saint Nectaire AOP
Entremet chocolat

Jeudi
27 mars

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Crêpe à l'emmental
Rôti de porc* CTF sauce creme champignons
Brocolis BIO
Fromage blanc nature
Fruit frais

Vendredi
28 mars

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Céleri rémoulade
Sauté de bœuf BIO sauce au thym
Coquillettes BIO
Fromage frais Petit louis
Purée de pomme fraîches BIO parfumée à la vanille

Samedi
29 mars

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Fenouil frais sauce gribiche
MERLU SAUCE ESTRAGON
Semoule BIO
Mimolette
Fruit BIO

Dimanche
30 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Fonds d'artichauts et tomates
Tête de veau sauce gribiche
Pommes de terre persillées
Gouda
Purée de pommes BIO et pruneaux

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 sucre

Salade verte BIO et croûtons
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Purée de panais
Camembert BIO
Fruit BIO

Mardi
01 avr.

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade façon piémontaise de dinde
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Carottes BIO
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit BIO

Mercredi
02 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte fraîche BIO
Quiche lorraine*

Saint Nectaire AOP
Coupelle de purée de pommes BIO

Jeudi
03 avr.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Endive BIO
Sauté de boeuf BIO sauce tomate origan
Lentilles mijotées BIO
Fromage frais Rondelé nature
Entremet chocolat

Vendredi
04 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Rôti de dinde LR jus aux oignons
Purée de haricots verts et pommes de terre BIO
Cantal AOP
Fruit frais

Samedi
05 avr.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Œuf dur BIO
Langue de boeuf sauce charcutiere
Gratin de chou fleur et pommes de terre
Petit fromage frais nature au lait entier
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 sucre

Macedoine
Filet de limande PMD sauce crème à la tomate
Epinards branches en béchamel
Edam
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 sucre

Pomelos
SAUTE VEAU AGB SAUCE PROVENCALE
Carottes
Edam
Gâteau de patates douces CPNE

Mardi
08 avr.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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

Mercredi
09 avr.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte et croûtons
Moussaka

Emmental
Coupelle de purée de pommes BIO

Jeudi
10 avr.

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Pâté de campagne* et cornichon
Rôti de boeuf LR
Lentilles mijotées
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Vendredi
11 avr.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Poulet rôti LCL au jus
Courgettes à la provençale
Coulommiers BIO
Fruit frais

Samedi
12 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Emincé de chou blanc et vinaigrette
Brandade de poisson PMD

Fromage frais Petit Cotentin
Entremet chocolat

Dimanche
13 avr.

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Céleri rémoulade
Andouillette* sauce dijonnaise
Pommes de terre persillées
Mimolette
Purée de pommes BIO et pruneaux

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 sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Calamars sauce armoricaine
Riz BIO
Petit fromage frais nature au lait entier
Purée de pommes BIO fraiche et myrtille

Mardi
15 avr.

Cycle de potages

Soupe de salsifis et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

TARTINADE HARICOT BLANC, TOMATES MARINEES, BASILIC
Sauté de boeuf BIO sauce forestière
Haricots verts
Emmental BIO
Fruit frais

Mercredi
16 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Pomelos
Merlu PMD sauce échalote
Poellée campagnarde et pommes de terre
Rondelé au poivre
Coupelle de purée de pommes BIO

Jeudi
17 avr.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine de légumes mayonnaise
Rôti de porc* CTF sauce façon cervoise
Purée Crécy au curcuma
Pointe de Brie
Fruit BIO

Vendredi
18 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Concombre en rondelles
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Penne BIO au blé complet
Emmental BIO
Entremet chocolat

Samedi
19 avr.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Radis
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Semoule BIO
Fromage frais Cantadou ail et fines herbes
Pomme au four

Dimanche
20 avr.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Poireaux vinaigrette
Gigot d'agneau au jus
Salsifis
Bleu
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 sucre

Tomate croque au sel
Côte de porc LR
Pommes de terre vapeur
Edam
Fruit frais

Mardi
22 avr.

Cycle de potages

Soupe de potiron (pdt fraîche)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de lentilles
Sauté de dinde LR au caramel
Haricots verts
Fromage fondu vache qui rit BIO
Fruit frais

Mercredi
23 avr.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Brocolis façon mimosa
Carbonara* (sauce à la crème, champignons et lardons de porc)
Penne BIO semi-complet
Tomme noire
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 sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Omelette BIO
Ratatouille à la niçoise et pommes de terre lamelles
Camembert
Coupelle de purée de pommes BIO

Vendredi
25 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte fraîche BIO
Sauté veau BIO sauce au romarin
Purée de courgettes et pommes de terre
Saint Nectaire AOP
Fruit frais

Samedi
26 avr.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Céleri rémoulade
Merlu PMD sauce pomme curry crémée
Riz BIO à l'indienne
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit frais

Dimanche
27 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées à l'orange
Langue de boeuf sauce piquante
Blettes persillées
Gouda
Paris Brest

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres