

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 04 novembre au 10 novembre 2024

Lundi
04 nov.

Cycle de potages

Soupe de potiron (pdt fraîche)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves
Sauté de porc CTF sauce champignons crémée
Fusilli BIO
Saint Paulin s/sel
Coupelle de purée de pommes

Mardi
05 nov.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives
Foie de veau persillé
Purée Crécy (carotte, pdt fraîche LCL)
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
06 nov.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Bifteck haché CHAR sauce échalote
Haricots beurre persillés
Saint Paulin s/sel
Fruit

Jeudi
07 nov.

Cycle de potages

Soupe de légumes aux vermicelles

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine
Pot au feu de bœuf BIO
Légumes pot au feu
Yaourt aromatisé
Fruit

Vendredi
08 nov.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Parmentier de poisson PMD à la courge butternut BIO et pdt fraîche

Gouda s/sel
Fruit

Samedi
09 nov.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Poulet rôti LCL au jus
Pâtes BIO
Saint Paulin s/sel
Coupelle de purée de pomme abricot

Dimanche
10 nov.

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pois chiche
Filet de colin d'Alaska PMD sauce marseillaise (ail, tomate, huile d'olive)
Haricots vert BIO à l'ail
Fromage blanc sucré
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 11 novembre au 17 novembre 2024

Lundi
11 nov.

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terres fraîches

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis BIO
Côte de porc LR
Lentilles mijotées
Gouda s/sel
Fruit

Mardi
12 nov.

Cycle de potages

Soupe de légumes variés et pommes de terre fraîches

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts
Sauté de bœuf sauce paprika persil
Riz BIO
Saint Paulin s/sel
Coupelle de purée de pomme abricot

Mercredi
13 nov.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes à l'orange
Omelette BIO
Epinards branches en béchamel et pommes de terre
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Jeudi
14 nov.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou rouge vinaigrette à la moutarde
Hoki PMD sauce aux crevettes
Salsifis
Saint Paulin s/sel
Semoule au lait sans sucre

Vendredi
15 nov.

Cycle de potages

Soupe d'endive

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots beurre à l'échalote
Tête de veau sauce gribiche
Macaroni BIO semi complet
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit

Samedi
16 nov.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri vinaigrette
Colin d'Alaska PMD sauce crème aux herbes
Purée de courge butternut BIO et pommes de terre
Gouda s/sel
Fruit

Dimanche
17 nov.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou blanc rapé
Côte de porc* au jus
Petits pois
Saint Paulin s/sel
Eclair parfum café

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 18 novembre au 24 novembre 2024

Lundi
18 nov.

Cycle de potages

Soupe de poisson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

PANAIS RAPEE (FRAIS) HO
Sauté de dinde LR au thym
Riz
Fromage blanc sucré
Purée de pomme fraîche BIO

Mardi
19 nov.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tarte aux poireaux
Merlu PMD sauce citron
Purée de haricots verts et pommes de terre
Gouda s/sel
Fruit

Mercredi
20 nov.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis aux échalotes
Rognon de bœuf sauce dijonnaise
Pennes BIO
Saint Paulin s/sel
Fruit

Jeudi
21 nov.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts et maïs
Hoki PMD sauce armoricaine
Boullgour aux petits légumes
Gouda s/sel
Fruit BIO

Vendredi
22 nov.

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre fraîches

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives et pommes
Rôti de veau BIO au jus
Chou fleur BIO béchamel
Fromage frais Saint môret
Gâteau moelleux au chocolat

Samedi
23 nov.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

SALADE VERTE FRAICHE, CROUTONS
Côte de porc* au jus
Pommes de terre vapeur
Yaourt BIO brassé aromatisé fraise
Pomme au four

Dimanche
24 nov.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Panaché de choux aux raisins secs
Filet de limande PMD sauce aurore
Poêlée campagnarde
Gouda s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 25 novembre au 01 décembre 2024

Lundi
25 nov.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Omelette BIO
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Purée de pommes BIO fraiche et myrtille

Mardi
26 nov.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou blanc et raisin sec
Langue de boeuf
Purée salsifis
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
27 nov.

Cycle de potages

Soupe d'endive

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Œuf dur BIO
Poulet rôti LCL au jus
Semoule BIO
Gouda s/sel
Fruit

Jeudi
28 nov.

Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pommes de terre
Sauté de bœuf BIO sauce aux olives
Haricots verts persillés
Saint Paulin s/sel
Fruit BIO

Vendredi
29 nov.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis
Rôti de porc* CTF au jus
Coquillettes BIO
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Samedi
30 nov.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade iceberg et croûtons
Colin d'Alaska PMD sauce à l'oseille
Purée de potiron et butternut en cube
Yaourt BIO aromatisé vanille
Moelleux chocolat lentilles

Dimanche
01 déc.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'asperges et tomates
Côte de porc* à la diable
Poêlée forestière
Saint Paulin s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 02 décembre au 08 décembre 2024

Lundi
02 déc.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pois chiche vinaigrette à la moutarde
Merlu PMD sauce citron
Purée de pommes de terre
Gouda s/sel
Fruit BIO

Mardi
03 déc.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Paupiette de dinde sauce poivronnade
Ratatouille à la niçoise
Saint Paulin s/sel
Fruit

Mercredi
04 déc.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis
Poulet rôti LCL au jus
Pâtes BIO
Fromage blanc aromatisé aux fruits
Coupelle de purée de pommes BIO

Jeudi
05 déc.

Cycle de potages

Soupe de légumes aux vermicelles

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine
Sauté de boeuf sauce forestière (champignons)
Semoule Bio
Gouda s/sel
Fruit

Vendredi
06 déc.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte aux noix
Chili con carne (boeuf charolais)
Riz BIO
Saint Paulin s/sel
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Samedi
07 déc.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots blancs aux herbes
Oeuf BIO à la florentine

Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit

Dimanche
08 déc.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Fond d'artichaut & maïs
Tripes à la mode de Caen*
Pomme de terre vapeur fraîches locales
Gouda s/sel
Tarte aux pommes et rhubarbe

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 09 décembre au 15 décembre 2024

Lundi
09 déc.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Boulettes au mouton et boeuf sauce façon orientale (oignon, tomate, persil, ail, épices)
Semoule
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme fraîche BIO

Mardi
10 déc.

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé
Boeuf braisé charolais à la dijonnaise
Haricots verts persillés
Gouda s/sel
Riz au lait sans sucre

Mercredi
11 déc.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux vinaigrette
Côte de porc* au jus
Haricots blancs persillés
Yaourt nature sucré BIO
Fruit

Jeudi
12 déc.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO
Dés de saumon PMD sauce normande (champignon, crème fraîche)
Pâtes BIO
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Vendredi
13 déc.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves et maïs
Rôti de boeuf LR
Blé façon pilaw
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Fruit

Samedi
14 déc.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives
Omelette BIO
Purée de panais
Gouda s/sel
Coupelle de purée de pommes BIO

Dimanche
15 déc.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis
Filet de limande PMD sauce aurore
Poêlée campagnarde
Saint Paulin s/sel
Brownie

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 16 décembre au 22 décembre 2024

Lundi
16 déc.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Sauté de boeuf sauce au thym
Haricots verts
Fromage blanc aromatisé aux fruits
Fruit

Mardi
17 déc.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pommes de terre
Foie de veau aux petits oignons
Haricots beurre à la tomate
Gouda s/sel
Fruit

Mercredi
18 déc.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou blanc
Colin d'Alaska PMD sauce à l'oseille
Semoule
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Jeudi
19 déc.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO
Boulettes au mouton et boeuf sauce menthe façon orientale
Torsades
Gouda s/sel
Purée de pommes BIO fraîche et myrtille

Vendredi
20 déc.

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Omelette BIO
Poêlée forestière
Saint Paulin s/sel
Riz au lait sans sucre

Samedi
21 déc.

Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Rougail d'encornets
Riz BIO
Yaourt aromatisé
Fruit

Dimanche
22 déc.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou rouge vinaigrette à la moutarde
Paupiette saumon aux épices douces
Purée de pommes de terre
Gouda s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 23 décembre au 29 décembre 2024

Lundi
23 déc.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

PANAIS RAPEE (FRAIS) HO
Poulet rôti LCL au jus
Lentilles mijotées
Saint Paulin s/sel
Fruit

Mardi
24 déc.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Pâté mousse canard et cornichon
Filet mignon de porc* moutarde à l'ancienne
Pommes de terre et champignons
Gouda s/sel
Pomme au cidre

Mercredi
25 déc.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Feuilleté de saumon
Cuisse de canette sauce au poivre
Poêlée de légumes
Saint Paulin s/sel
Pâtisserie

Jeudi
26 déc.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Sauté de bœuf BIO sauce au thym
Petits pois
Gouda s/sel
Fruit

Vendredi
27 déc.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé d'endives
Hachis parmentier (Bœuf charolais)

Yaourt BIO aromatisé framboise
Fruit

Samedi
28 déc.

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte et croûtons
Colin d'Alaska PMD sauce potiron crémée
Epinards hachés à la béchamel
Saint Paulin s/sel
Gâteau de haricots blanc et myrtille

Dimanche
29 déc.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Chou-fleur façon mimosa
Tête de veau sauce gribiche
Semoule
Gouda s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 30 décembre au 05 janvier 2025

Lundi
30 déc.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO
Omelette OPA nature
Pommes de terre vapeur
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes BIO fraîches parfumée à la cannelle

Mardi
31 déc.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte et gesiers de canard
Filet de cabillaud PMD sauce crustacés
Riz saveur safrané
Gouda s/sel
Charlotte au fruits rouges

Mercredi
01 janv.

Cycle de potages

Soupe de salsifis et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte aux crevettes
Lapin sauce cidre
Pommes duchesses
Saint Paulin s/sel
Paris Brest

Jeudi
02 janv.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Oeuf dur
Rôti de boeuf LR
Julienne de légumes
Gouda s/sel
Semoule au lait sans sucre

Vendredi
03 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

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Côte de porc* au jus
PDT LAMELLE FACON LYONNAISE
Petit fromage frais sucré
Fruit

Samedi
04 janv.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Langue de boeuf sauce tomate
Carottes à l'ail
Saint Paulin s/sel
Fruit

Dimanche
05 janv.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots verts
Filet de limande PMD sauce citron
Ratatouille à la niçoise
Gouda s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres