

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 02 septembre au 08 septembre 2024

Lundi  
02 sept.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde  
Dés de saumon PMD sauce fines herbes  
Riz BIO  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Mardi  
03 sept.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots beurre à l'échalote  
STEAK HACHE VEAU AU ROMARIN HSCO  
Poêlée de légumes  
Gouda s/sel  
Semoule au lait

Mercredi  
04 sept.

## Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Omelette BIO  
Ratatouille à la niçoise et blé  
Saint Paulin s/sel  
Liégeois chocolat

Jeudi  
05 sept.

## Cycle de potages

Soupe d'endive

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Radis  
Jambonneau  
Purée de brocolis et pommes de terre BIO  
Gouda s/sel  
Gâteau aux pommes

Vendredi  
06 sept.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Pastèque BIO  
Langue de boeuf sauce piquante  
Coquillettes BIO semi-complet  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pommes BIO

Samedi  
07 sept.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pois chiches BIO  
Sauté de bœuf BIO sauce aux olives  
Courgettes  
Petit fromage frais sucré  
Fruit

Dimanche  
08 sept.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Côte de porc\* au jus  
Lentilles mijotées  
Saint Paulin s/sel  
Tiramisu

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 09 septembre au 15 septembre 2024

Lundi  
09 sept.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots rouges et tomate comme un chili (tomate, épices chili)  
Pavé de colin d'Alaska PMD à la provençale  
Carottes BIO fraîches  
Fromage blanc nature  
Fruit

Mardi  
10 sept.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO  
Boulettes de mouton sauce catalane  
Boulgour BIO  
Gouda s/sel  
Liégeois au café

Mercredi  
11 sept.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Rognons de porc\* sauce madère  
Pommes de terre vapeur  
Yaourt nature sucré BIO  
Fruit

Jeudi  
12 sept.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombres en rondelles BIO  
Rôti de boeuf LR  
Pâtes BIO  
Gouda s/sel  
Fruit

Vendredi  
13 sept.

## Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Emincé de chou blanc BIO et vinaigrette moutarde  
Merlu PMD sauce citron  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Cocktail de fruits

Samedi  
14 sept.

## Cycle de potages

Soupe de légumes racines

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé BIO  
Emincé de dinde LR sauce au thym  
Haricots verts à l'ail  
Gouda s/sel  
Riz au lait

Dimanche  
15 sept.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte et croûtons  
Hachis parmentier (Bœuf charolais)  
  
Saint Paulin s/sel  
Gâteau de haricots blanc et myrtille

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 16 septembre au 22 septembre 2024

Lundi  
16 sept.

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Brocolis en salade  
Côte de porc\* au jus  
Lentilles mijotées  
Gouda s/sel  
Assiette de fruits frais

Mardi  
17 sept.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de tomates  
Tête de veau sauce gribiche  
Pommes de terre aux herbes  
Saint Paulin s/sel  
Pêche au naturel

Mercredi  
18 sept.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé  
Sauté de bœuf BIO sauce paprika persil  
Carottes BIO à l'ail  
Petit fromage blanc aux fruits  
Fruit

Jeudi  
19 sept.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Rillettes de thon  
Hoki PMD sauce armoricaine  
Coquillette BIO semi-complet  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Vendredi  
20 sept.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tranche de pastèque  
Omelette BIO  
Ratatouille à la niçoise  
Yaourt aromatisé  
Gâteau moelleux au chocolat

Samedi  
21 sept.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé BIO  
Bifteck haché CHAR jus aux oignons  
Gratin dauphinois  
Gouda s/sel  
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Dimanche  
22 sept.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macedoine  
Filet de limande PMD sauce aurore  
Courgettes à l'ail  
Saint Paulin s/sel  
Flan pâtissier

sOgeres

un  
Sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 23 septembre au 29 septembre 2024

Lundi  
23 sept.

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées  
Sauté de porc\* CTF au caramel  
Riz BIO  
Gouda s/sel  
Mousse au chocolat au lait

Mardi  
24 sept.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Melon BIO  
Dés de poisson PMD sauce citron persillée  
Purée de brocolis et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mercredi  
25 sept.

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Gaspacho de tomates  
Quiche Lorraine  
Salade verte fraîche  
Yaourt aromatisé  
Fruit BIO

Jeudi  
26 sept.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé  
Rôti de boeuf LR  
Légumes façon maillot et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pommes BIO

Vendredi  
27 sept.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de courgette et tomate BIO  
Pavé de colin d'Alaska PMD sauce diéppoise (à base de crustacés)  
Epinards hachés à la béchamel  
Fromage blanc aromatisé  
Gâteau au fromage blanc, farine LCL

Samedi  
28 sept.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Haricots verts à l'échalote  
Poulet rôti LCL au jus  
Semoule BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Dimanche  
29 sept.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pois chiches et tomates BIO  
Rôti de veau BIO sauce charcutière (moutarde, cornichon)  
Duo de courgettes jaune et verte  
Gouda s/sel  
Paris Brest

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 30 septembre au 06 octobre 2024

Lundi  
30 sept.

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de tomates  
Poulet rôti LCL au jus  
Pennes BIO  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pomme fraîche BIO aux abricots

Mardi  
01 oct.

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Poulet rôti LCL au jus  
Purée de patates douces et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Cocktail de fruits

Mercredi  
02 oct.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves et maïs  
Escalope de dinde LR  
Riz  
Gouda s/sel  
Fruit

Jeudi  
03 oct.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tranche de pastèque  
Sauté de porc\* CTF sauce moutarde à l'ancienne  
Haricots verts BIO  
Petit fromage frais sucré  
Gâteau haricots blancs aux poires

Vendredi  
04 oct.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Haricots verts à l'échalote  
Rôti de boeuf LR  
Purée de courgettes et pommes de terre  
Fromage blanc nature  
Fruit

Samedi  
05 oct.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO  
Poisson blanc PMD et dés de saumon PMD sauce citron  
Brocolis BIO  
Gouda s/sel  
Fruit

Dimanche  
06 oct.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pois chiche vinaigrette à la moutarde  
Foie persillé  
Tomate à la provençale  
Saint Paulin s/sel  
Poire au vin

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 07 octobre au 13 octobre 2024

Lundi  
07 oct.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots beurre à l'échalote  
Côte de porc\* au jus  
Purée Saint Germain (pois cassés et pommes de terre)  
Gouda s/sel  
Fruit

Mardi  
08 oct.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de lentilles  
Langue de boeuf sauce piquante  
Poêlée champêtre  
Saint Paulin s/sel  
Crème aux oeufs saveur vanille

Mercredi  
09 oct.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Pomelos  
Poulet rôti LCL au jus  
Riz BIO aux épices douces  
Gouda s/sel  
Poire au naturel

Jeudi  
10 oct.

## 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  
Filet de colin d'Alaska PMD sauce basquaise  
Petits pois mijotés  
Yaourt aromatisé  
Madeleine

Vendredi  
11 oct.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO  
Paupiette de dinde sauce forestière  
Farfalles  
Gouda s/sel  
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Samedi  
12 oct.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

PANAIS RAPEE (FRAIS) HO  
Sauté de boeuf VF au jus  
Boulgour BIO  
Petit fromage frais sucré  
Fruit BIO

Dimanche  
13 oct.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de tomates  
Poulet LR sauce au thym  
Poêlée campagnarde  
Saint Paulin s/sel  
Eclair parfum café

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 14 octobre au 20 octobre 2024

Lundi  
14 oct.

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre en rondelles  
Steak hache de veau sauce poivre vert  
Haricots verts BIO  
Gouda s/sel  
Cake aux épices

Mardi  
15 oct.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Poireaux sauce ravigote  
Tripes à la mode de Caen\*  
Pâtes BIO  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Mercredi  
16 oct.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade d'endives  
Sauté de dinde LR au curry/pomme  
Semoule Bio  
Saint Paulin s/sel  
Crème dessert au chocolat

Jeudi  
17 oct.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tartinable de haricots rouges aux épices  
Rôti de boeuf LR  
Carottes BIO fraîches  
Gouda s/sel  
Fruit

Vendredi  
18 oct.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde  
Colin d'Alaska PMD sauce béchamel aux épices douces  
Purée de pommes de terre BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Samedi  
19 oct.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche BIO  
Pilon de poulet tandoori  
Penne BIO semi-complet  
Fromage blanc sucré  
Purée de pommes BIO parfumée à la cannelle

Dimanche  
20 oct.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé  
Côte de porc\* au jus  
Légumes choucroute et pommes de terre  
Gouda s/sel  
Fruit

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 21 octobre au 27 octobre 2024

Lundi  
21 oct.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Macédoine  
Sauté de boeuf BIO sauce paprika persil  
Pommes de terre lamelles  
Yaourt aromatisé  
Fruit

Mardi  
22 oct.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de lentilles BIO  
Merlu PMD sauce citron  
Ratatouille à la niçoise  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mercredi  
23 oct.

## Cycle de potages

Gaspacho de tomates

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Choux bicolores  
Chili con carne (boeuf charolais)  
Riz BIO  
Gouda s/sel  
Crème dessert au caramel

Jeudi  
24 oct.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Haricots verts à l'échalote  
Rôti de porc\* CTF sauce végétale à la provençale  
Coquillettes BIO semi-complet  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit

Vendredi  
25 oct.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Endive BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Carottes BIO fraîches  
Gouda s/sel  
Semoule au lait

Samedi  
26 oct.

## 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  
Calamars sauce armoricaine  
Purée de potiron et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Dimanche  
27 oct.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carotte râpée vinaigrette à la moutarde  
Rôti veau BIO sauce crème et champignons  
Choux de bruxelles  
Gouda s/sel  
Pastei de nata

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
par sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 28 octobre au 03 novembre 2024

Lundi  
28 oct.

## Cycle de potages

Soupe à l'oignon

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de haricots beurre à l'échalote  
Gardiane de boeuf VF  
Semoule Bio  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Mardi  
29 oct.

## Cycle de potages

Soupe froide de courgettes à la vache qui rit

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Langue de boeuf sauce piquante  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Fruit

Mercredi  
30 oct.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade d'endives  
Dés de saumon PMD sauce crème et herbes  
Brocolis BIO  
Yaourt aromatisé  
Gâteau poire chocolat

Jeudi  
31 oct.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pâte BIO  
Omelette BIO  
Epinards hachés à la béchamel  
Saint Paulin s/sel  
Fruit

Vendredi  
01 nov.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes râpées BIO  
Rôti de boeuf LR  
Purée de pommes de terre BIO  
Gouda s/sel  
Purée de pommes (fraîche) BIO banane (fraîche)

Samedi  
02 nov.

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade d'asperges et tomates  
Côte de porc\* au jus  
Lentilles mijotées  
Gouda s/sel  
Mousse au café

Dimanche  
03 nov.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel

Poireaux  
Poulet rôti LCL au jus  
Poêlée forestière  
Riz au lait au caramel  
Fruit

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres