

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 07 juillet au 13 juillet 2025

Lundi  
07 juil.

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Céleri rémoulade  
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé  
Courgettes BIO à la provençale  
Fromage frais Saint môret  
Cake pois chiche et cacao

Mardi  
08 juil.

## Cycle de potages

Soupe cressy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles  
Omelette BIO  
Semoule  
Fromage frais fouetté Rondelé BIO  
Purée de pommes BIO et fraise

Mercredi  
09 juil.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors

Filet de maquereau au vin blanc  
Lasagne de boeuf et volaille  
Salade verte fraîche  
Yaourt aromatisé  
Fruit frais

Jeudi  
10 juil.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors

Salade de lentilles BIO  
Cuisse de poulet rôti et son jus  
Poêlée de carottes, courgettes et pommes de terre BIO  
Petit fromage frais sucré  
Fruit frais

Vendredi  
11 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Macédoine de légumes mayonnaise  
Rôti de boeuf LR  
Printanière de légumes (carotte, petits pois, navet, h.vert et pomme de terre)  
Gouda  
Fruit BIO

Samedi  
12 juil.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde  
Foie de veau persillé  
Purée de patates douces et pommes de terre  
Mimolette  
Clafoutis myrtille (farine locale)

Dimanche  
13 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Melon Charentais  
Merguez et légumes couscous  
Semoule BIO  
Tomme noire  
Coupelle de purée de pommes et poire

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 14 juillet au 20 juillet 2025

Lundi  
14 juil.

## Cycle de potages

Potage de légumes et tomate (pdt fraîches)

## Déjeuner Séniors

Asperges  
Saucisse de Toulouse BBC LCL  
Lentilles  
Brie  
Fruit BIO

Mardi  
15 juil.

## Cycle de potages

Soupe à la normande, pomme de terre fraîche

## Déjeuner Séniors

Tomate BIO  
Escalope de dinde LR  
Courgette et pomme de terre au gratin  
Emmental  
Crème aux oeufs saveur vanille

Mercredi  
16 juil.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors

Salade de pâtes (torti, tomate, poivron, échalote)  
Colin d'Alaska PMD sauce crème aux herbes  
Petits pois mijotés  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Jeudi  
17 juil.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors

Haricots verts à l'échalote  
Feuilleté de saumon  
Carottes cuites en bâtonnets  
Yaourt nature sucré  
Fruit frais

Vendredi  
18 juil.

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Concombres en rondelles BIO  
Endives au jambon\*  
Riz BIO  
Cantal AOP  
Coupelle de purée de pommes BIO

Samedi  
19 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Poivrons à la niçoise  
Rôti de boeuf LR  
Pommes de terre sautées  
Fromage frais Chanteneige BIO  
Liégeois saveur chocolat

Dimanche  
20 juil.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Fond d'artichaut  
Langue de boeuf sauce piquante  
Pâtes  
Fromage frais Tartare nature  
Pêche miel et citron vert

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 21 juillet au 27 juillet 2025

Lundi  
21 juil.

## Cycle de potages

Soupe à l'oignon

## Déjeuner Séniors

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde  
Saucisse de Toulouse BBC LCL  
Pommes de terre vapeur  
Yaourt aromatisé  
Fruit frais

Mardi  
22 juil.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Haricots verts à l'ail  
Montcadi croûte noire  
Fruit frais

Mercredi  
23 juil.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors

Salade de fenouil et carotte  
Beignets de calamar  
Tomates rôties  
Emmental  
Riz au lait

Jeudi  
24 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Salade coleslaw BIO (carotte BIO, chou blanc BIO, mayonnaise)  
Rôti de boeuf LR  
Courgettes BIO à la crème  
Coulommiers  
Moelleux choco pépité

Vendredi  
25 juil.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors

Brocolis façon mimosa  
RIZ SAUCÉ CHILI CON CARNE BOEUF CHAR.  
  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Samedi  
26 juil.

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner Séniors

Concombres en rondelles BIO  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce citron persillée  
Trio de légumes sauce au curry et emmental (carotte, courgette, chou fleur)  
Fromage frais Cantadou ail et fines herbes  
Gâteau de haricots blanc et myrtille

Dimanche  
27 juil.

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque  
Sauté veau BIO sauce au romarin  
Petits pois mijotés  
Port salut  
Pastei de nata DCG

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 28 juillet au 03 août 2025

Lundi  
28 juil.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors

Haricots vert à l'échalote  
Crépinette\* sauce forestière  
Aubergines grillées  
Saint Nectaire AOP  
Fruit frais

Mardi  
29 juil.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles  
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé  
Carottes BIO fraîches  
Yaourt nature sucré  
Brownie

Mercredi  
30 juil.

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors

Macédoine de légumes mayonnaise  
Boudin noir aux pommes\*  
Purée de pommes de terre  
Fromage frais Chanteneige  
Fruit frais

Jeudi  
31 juil.

## Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

## Déjeuner Séniors

Rillettes de thon PMD  
Pizza poivron chèvre  
Salade verte BIO  
Fromage fondu Vache qui rit  
Mousse au chocolat au lait

Vendredi  
01 août

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Melon vert  
Rôti de boeuf LR  
Coquillettes sauce tomate  
Mimolette  
Purée de pommes BIO fraîche et pêche

Samedi  
02 août

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Tartinade de haricots blancs  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce coco citron vert  
Fenouil braisé  
Petit fromage frais sucré  
Fruit frais

Dimanche  
03 août

## Cycle de potages

Soupe à l'oignon

## Déjeuner Séniors

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde  
Courgettes farcies (volaille)  
Purée de pommes de terre  
Saint Nectaire AOP  
Tarte aux cerises

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 04 août au 10 août 2025

Lundi  
04 août

## Cycle de potages

Gaspacho de tomates

## Déjeuner Séniors

Brocolis façon mimosa  
Sauté de veau BIO sauce poivrade (carotte, oignon, persil)  
Farfalles  
Gouda BIO  
Fruit frais

Mardi  
05 août

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors

Feuilleté au fromage fondu  
Colin d'Alaska PMD  
Ratatouille BIO  
Yaourt nature sucré  
Fruit frais

Mercredi  
06 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Paté de mousse de foie et cornichon  
Bifteck haché CHAR jus aux oignons  
Lentilles mijotées  
Faisselle  
Fruit frais

\*\*\* Repas froid \*\*\*

Jeudi  
07 août

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque  
Rôti de porc\* CTF froid  
Taboulé, semoule BIO  
Coulommiers  
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Vendredi  
08 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO  
Omelette BIO  
Petits pois  
Petit fromage frais sucré  
Moelleux choco pépite

Samedi  
09 août

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Crêpe à l'emmental  
Rôti de boeuf LR  
Haricots verts et riz  
Fromage fondu Croc'lait  
Fruit frais

Dimanche  
10 août

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors

Salade verte fraîche BIO  
Lasagne de boeuf et volaille  
  
Bleu  
Pomme au four au miel

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 11 août au 17 août 2025

Lundi  
11 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Œuf dur BIO  
Calamars sauce tomate  
Coquillettes BIO blé semi-complet  
Yaourt BIO brassé framboise, abricot  
Fruit frais

Mardi  
12 août

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Salade iceberg  
Poulet à l'estragon  
Carotte BIO  
Camembert BIO  
Cake à la noix de coco

Mercredi  
13 août

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner Séniors

Melon Charentais  
Foie de veau persillé  
Aubergines grillées sauce tomate  
Cantal AOP  
Semoule au lait

Jeudi  
14 août

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors

Houmous BIO  
Quiche lorraine\*  
Salade verte fraîche  
Montcadi croûte noire  
Crème dessert au café

Vendredi  
15 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Salade façon piémontaise (oeuf)  
Moussaka  
  
Fromage blanc sucré  
Fruit frais

Samedi  
16 août

## Cycle de potages

Soupe cressy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles  
Rôti de bœuf LR  
Purée de courgette et pommes de terre BIO  
Fromage frais Petit Moulé  
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche  
17 août

## Cycle de potages

VELOUTE COURGETTE (PDT FRAIS)

## Déjeuner Séniors

Salade de betteraves  
Côte de porc LR  
Farfallines aux petits légumes  
Mimolette  
Cocktail de fruits



# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 18 août au 24 août 2025

Lundi  
18 août

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors

Salade de lentilles  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce crème aux herbes  
Petits pois très fins  
Camembert BIO  
Fruit BIO

Mardi  
19 août

## Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Tomate farcie (volaille)  
Riz BIO  
Saint Nectaire AOP  
Mousse au chocolat au lait

Mercredi  
20 août

## Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

## Déjeuner Séniors

Crêpe au jambon\*  
Langue de boeuf sauce charcutiere  
Poêlée champêtre  
Tomme noire  
Fruit frais

Jeudi  
21 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Macédoine de légumes mayonnaise  
Saucisse de Toulouse BBC LCL  
Semoule BIO  
Yaourt nature sucré  
Fruit frais

Vendredi  
22 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Tomate BIO  
Rôti de boeuf LR  
Courgettes à la provençale  
Fromage fondu  
Gâteau au citron

**\*\* Repas froid \*\***

Samedi  
23 août

## Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

## Déjeuner Séniors

Salade de haricots beurre à l'échalote  
Oeuf dur BIO  
Salade de pâtes orientale (concombre, tomate, menthe, cumin)  
Petit fromage frais sucré  
Fruit frais

Dimanche  
24 août

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors

Asperges  
Filet de limande PMD sauce crustacé  
Pommes de terre vapeur  
Rondelé au poivre  
Tarte au flan DCG

# Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 25 août au 31 août 2025

Lundi  
25 août

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors

Taboulé  
Boulettes au mouton et boeuf sauce barbecue  
Epinards branches au gratin  
Gouda  
Fruit frais

Mardi  
26 août

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque  
Rôti de boeuf LR froid  
Salade de riz BIO composée  
Saint paulin  
Purée de pomme fraîche BIO

Mercredi  
27 août

## Cycle de potages

Soupe froide de concombre

## Déjeuner Séniors

Rosette\* et cornichons  
Rognons de porc\* sauce madère  
Fenouil persillé  
Riz au lait  
Fruit frais

Jeudi  
28 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Cordon bleu de volaille  
Polenta  
Petit fromage frais aromatisé aux fruits  
Fruit frais

Vendredi  
29 août

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors

Tomate Antiboise (oeuf, thon, mayonnaise, estragon)  
Jambon blanc chaud sauce au cidre  
Macaroni BIO semi complet  
Fromage fondu Vache qui rit  
Purée de pommes BIO fraîche et myrtille

Samedi  
30 août

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors

Salade de blé BIO et croquant de légumes  
Dés de colin d'Alaska PMD sauce citron persillée  
Haricots verts à l'ail  
Carré  
Fruit frais

Dimanche  
31 août

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors

Melon jaune  
Poulet rôti LCL au jus  
Poêlée méridionale (HV, poivron, salsifis, aubergine)  
Emmental  
Tarte au chocolat