

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 05 mai au 11 mai 2025

Lundi
05 mai

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Salade de tomates
Escalope de dinde LR au jus
Haricots verts BIO persillés
Fromage frais Fraidou
Gâteau au fromage blanc, farine LCL

Mardi
06 mai

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade de mâches et betteraves rouges
Sauté de boeuf BIO façon orientale
Semoule BIO
Fromage blanc nature
Fruit frais

Mercredi
07 mai

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Taboulé
Merlu PMD sauce basquaise
Ratatouille à la niçoise
Emmental
Fruit frais

Jeudi
08 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Œuf dur BIO
Rougail de saucisses*
Riz
Yaourt aromatisé
Fruit frais

Vendredi
09 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Salade iceberg et croûtons
Lasagne de boeuf et volaille

Mimolette
Tarte tropezienne

Samedi
10 mai

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
Langue de boeuf sauce piquante
Pâtes
Gouda
Coupelle de purée de pommes BIO

Dimanche
11 mai

Cycle de potages

Soupe andalouse (h.vert, tomate et pdt fraîches)

Déjeuner Séniors

Poireaux
Calamars sauce tomate
Lentilles mijotées
Bleu
Cocktail de fruits

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 12 mai au 18 mai 2025

Lundi
12 mai

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner Séniors

Cake aux olives niçois
Sauté de porc* LR sauce aux olives
Carottes à l'ail
Fromage au lait pasteurisé Carré BIO
Fruit frais

Mardi
13 mai

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Radis
Merlu PMD sauce échalote
Semoule
Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit frais

Mercredi
14 mai

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade verte fraîche BIO
Moussaka

Bleu
Mousse au chocolat noir

Jeudi
15 mai

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors

Céleri BIO rémoulade
Rôti de veau BIO sauce marengo (tomate et champignons)
Pennes BIO
Cantal AOP
Crème dessert saveur chocolat

Vendredi
16 mai

Cycle de potages

Soupe montagnarde (ail, carotte, céleri, oignon, poireau, pdt, crème)

Déjeuner Séniors

Carottes BIO vinaigrette fruit de la passion
Calamars persillés
Riz
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Cake nature

Samedi
17 mai

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade verte fraîche BIO
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Haricots blancs à la tomate
Fromage frais Saint môtet
Fruit frais

Dimanche
18 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Crêpe à l'emmental
Sauté de boeuf sauce au thym
Fenouil braisé
Saint Nectaire AOP
Millefeuille

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 19 mai au 25 mai 2025

Lundi
19 mai

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade de tomates
Emincé de dinde LR sauce paprika et persil (crème, carotte, oignon, tomate, persil)
Haricots verts BIO
Edam
Riz au lait

Mardi
20 mai

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves
Sauté de boeuf BIO sauce dijonnaise (moutarde)
Pommes de terre vapeur
Fromage frais Cantadou ail et fines herbes
Fruit frais

Mercredi
21 mai

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Saucisson à l'ail et cornichons
Filet de limande sauce basilic
Pâtes
Mimolette
Fruit frais

Jeudi
22 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Omelette BIO
Ratatouille à la niçoise
Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit frais

Vendredi
23 mai

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Rillettes de thon PMD
Rôti de porc* LR jus aux oignons
Lentilles BIO mijotées
Fromage blanc aromatisé aux fruits
Fruit frais

Samedi
24 mai

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors

Concombre en rondelles
Dés de poisson PMD sauce béchamel aux épices douces
Riz paëlla BIO (sans crustacés)
Camembert BIO
Purée de pommes BIO et fraise

Dimanche
25 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Segments de pomelos
Foie de volaille
Flageolets au thym
Bleu
Eclair parfum au chocolat DCG

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 26 mai au 01 juin 2025

Lundi
26 mai

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors

Radis roses
Daube de boeuf BIO à la provencale
Chou fleur BIO
Yaourt nature sucré
Beignet parfum chocolat noisette DCG

Mardi
27 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Œuf dur BIO
Escalope de dinde LR sauce crème aux champignons
Riz
Yaourt BIO brassé framboise, abricot
Fruit frais

Mercredi
28 mai

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Salade façon piémontaise (oeuf)
Rôti de boeuf LR
Ratatouille à la niçoise
Edam
Liégeois au café

Jeudi
29 mai

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Colin d'Alaska PMD sauce coco et citron vert
Purée d'épinards et pommes de terre BIO
Pointe de Brie
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Vendredi
30 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Salade verte fraîche et croûtons
Bouchée à la reine

Mimolette
Brownie

Samedi
31 mai

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Rillettes* et cornichon
Filet de limande PMD sauce crustacé
Haricots verts
Pont l'Evêque AOP
Fruit frais

Dimanche
01 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons (pommes de terre fraîches)

Déjeuner Séniors

Macédoine
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Lentilles BIO mijotées
Emmental
Pomme au four au miel

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 02 juin au 08 juin 2025

Lundi
02 juin

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Sauté de veau sauce façon grand-mère (carotte, champignons, crème, oignon, persil)
Semoule
Gouda
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Mardi
03 juin

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Merlu PMD sauce basilic
Purée de brocolis et pommes de terre
Yaourt nature sucré BIO
Fruit frais

Mercredi
04 juin

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Concombre tzatziki (fromage blanc, échalotte, aneth)
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Haricots verts à l'ail
Fromage frais Carré frais BIO
Liégeois au café

Jeudi
05 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors

Courgette râpée ciboulette
Emincé de dinde LR sauce au curry
Macaroni BIO semi complet
Emmental BIO
Mousse au café

Vendredi
06 juin

Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

Déjeuner Séniors

Tomate BIO
Rôti de boeuf LR
Carottes BIO
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Gâteau au citron

Samedi
07 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes racines

Déjeuner Séniors

Rillettes de thon PMD
Rougail de saucisses*
Riz BIO
Camembert BIO
Fruit frais

Dimanche
08 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Haricots verts à l'échalote
Meunière colin d'Alaska PMD
Pommes persillées (fraîches locales)
Port salut
Semoule au lait

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 09 juin au 15 juin 2025

Lundi
09 juin

Cycle de potages

Soupe de potiron (pdt fraîche)

Déjeuner Séniors

Macédoine de légumes mayonnaise
Sauté de porc* CTF sauce moutarde à l'ancienne
Lentilles BIO mijotées
Fromage blanc sucré
Fruit BIO

Mardi
10 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons (pommes de terre fraîches)

Déjeuner Séniors

Tomate BIO
Poulet rôti LCL au jus
Pâtes BIO
Coulommiers BIO
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Mercredi
11 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Feuilleté fromage fondu
Sauté de bœuf sauce paprika persil
Bouquet de légumes (chou fleur, brocoli, carotte)
Bleu d'Auvergne AOP
Fruit BIO

Jeudi
12 juin

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Pâté de campagne* et cornichon
Langue de boeuf sauce piquante
Riz
Fromage frais Petit Cotentin
Fruit frais

Vendredi
13 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Salade de blé aux petits légumes
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Chou fleur BIO béchamel à l'emmental
Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit frais

Samedi
14 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Tranche de pastèque
Omelette BIO
Épinards branche en béchamel et pâtes
Fromage frais Saint môret
Purée de pomme fraîche BIO

Dimanche
15 juin

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)
Tête de veau sauce gribiche
Pommes de terre vapeur
Bleu
Tarte aux cerises

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 16 juin au 22 juin 2025

Lundi
16 juin

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Radis
Chili con carne (boeuf charolais)
Riz BIO
Fromage frais cantafrais
Purée fraîche de pomme BIO et poire

Mardi
17 juin

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Sauté de veau BIO sauce tomate
Haricots beurre
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Fruit frais

Mercredi
18 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Melon jaune
Escalope de dinde panée
Chou fleur persillé
Emmental
Polenta crémeuse au lait

Jeudi
19 juin

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors

Salade verte BIO et croûtons
Brandade de poisson PMD

Cantal AOP
Mousse au chocolat au lait

Vendredi
20 juin

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors

Flan d etomate chèvre et origan
Rôti de veau BIO au romarin
Carottes BIO à la crème
Yaourt BIO brassé framboise, abricot
Fruit frais

Samedi
21 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Cour'slaw (carotte, courgette, sauce coleslaw)
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Lentilles BIO mijotées
Camembert BIO
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche
22 juin

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade d'asperges et tomates
Coquelet rôti au jus
Epinards branches à la crème
Mimolette
Paris Brest

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 23 juin au 29 juin 2025

Lundi
23 juin

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Lentilles et tomates
Omelette BIO
Courgettes BIO
Brie BIO
Fruit frais

Mardi
24 juin

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
Filet de limande PMD sauce citron
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne
Mimolette
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Mercredi
25 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors

Salade de pâte BIO
Jambon blanc* chaud au jus
Ratatouille
Bleu
Fruit frais

Jeudi
26 juin

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Concombre fromage frais ail et fines herbes
Sauté veau BIO sauce au romarin
Flageolets
Yaourt nature sucré BIO
Fruit frais

Vendredi
27 juin

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Céleri rémoulade
Rôti de boeuf LR
Haricots verts persillés
Fromage blanc aromatisé aux fruits
GATEAU FACON FINANCIER FARINE POIS CHICHE

Samedi
28 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Melon BIO
Filet de colin d'Alaska pané frais
Pommes de terres quartier avec peau
Fromage frais fouetté Rondelé BIO
Purée de pomme fraîche BIO

Dimanche
29 juin

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Moussaka de boeuf CHAR

Edam
Tarte au citron meringuée

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 30 juin au 06 juillet 2025

Lundi
30 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors

Tomate BIO
Sauté de porc* CTF aux petits oignons
Haricots beurre persillés
Petit fromage frais sucré
Gâteau moelleux au chocolat

Mardi
01 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors

Œuf dur BIO
Rougail d'encornets
Pâtes
Fromage blanc sucré
Fruit BIO

Mercredi
02 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors

Pâté mousse canard et cornichon
Cuisse de poulet au thym
Gratin de chou fleur et pommes de terre
Fromage frais Rondelé ail et fines herbes
Fruit frais

Jeudi
03 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Taboulé
Rôti de boeuf LR
Ratatouille
Edam BIO
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Vendredi
04 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Merlu PMD sauce basilic
Purée de pommes de terre BIO
Coulommiers
Fruit BIO

Samedi
05 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors

Tomate croque au sel
Jambon blanc*
Salade de pommes de terre
Yaourt aromatisé
Purée de pommes BIO fraîche et myrtille

Dimanche
06 juil.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Sauté de veau BIO sauce charcutière (moutarde, cornichon)
Petits pois mijotés
Saint Nectaire AOP
Pomme au four au miel

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres