

Communauté de Communes Terres des Confluences

Menu Séniors pauvre en sel et sucre

Du 26 février au 03 mars 2024

Lundi
26 févr.

Cycle de potages

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

Déjeuner

Radis en rondelles
Sauté de boeuf sauce tomate basilic
Brocolis BIO et semoule BIO
Petit fromage frais nature
Fruit frais

Mardi
27 févr.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner

Oeuf dur
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Torti sauce tomate
Yaourt BIO nature
Fruit

Mercredi
28 févr.

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

Déjeuner

Asperges et cœur de palmier
Rôti de veau cuit sauce crème aux champignons
Haricots blancs persillés
Yaourt nature
Fruit

Jeudi
29 févr.

Cycle de potages

Soupe d'endive

Déjeuner

Champignons émincés
Omelette OPA nature
Purée de pommes de terre
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Vendredi
01 mars

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner

Chou rouge BIO
Filet de limande PMD sauce citron
Duo de carottes orange et jaune
Yaourt nature
Gâteau haricots blancs aux poires

Samedi
02 mars

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner

Salade de riz BIO (Maïs BIO, tomate BIO, olive noire, poivron)
Œuf dur OPA
Epinards branches en béchamel
Yaourt nature
Fruit frais

Dimanche
03 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner

Brocolis aux échalotes
Paupiette de dinde sauce marengo
Pommes de terre boulangères (oignons, thym)
Gouda s/sel
Tarte aux cerises

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

un Ogeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 04 mars au 10 mars 2024

Lundi
04 mars

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner

Salade verte BIO et croûtons
Médailon de merlu PMD sauce au curry
Riz BIO
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mardi
05 mars

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner

Thon
Omelette BIO
Poêlée campagnarde
Petit fromage frais nature
Fruit BIO

Mercredi
06 mars

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner

Salade d'endives aux noix
Rôti de boeuf LR au jus
Pâtes AGB sauce tomate
Petit fromage frais nature
Purée de pomme frais aux abricots

Jeudi
07 mars

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner

Panais râpé
Sauté de dinde LR sauce crème aux champignons
Chou fleur BIO
Yaourt nature
Fruit frais

Vendredi
08 mars

Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

Déjeuner

Œuf dur BIO
Rôti de veau BIO au jus
Haricots vert BIO à l'ail
Petit fromage frais nature
Fruit frais

Samedi
09 mars

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Filet de cabillaud PMD sauce crème aux herbes
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne
Gouda s/sel
Fruit BIO

Dimanche
10 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner

Betterave et maïs
Escalope de dinde panée
Poêlée méridionale
Saint Paulin s/sel
Paris Brest

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

un sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 11 mars au 17 mars 2024

Lundi
11 mars

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner

Salade de pois chiche
Sauté de bœuf sauce au thym
Poêlée de légumes BIO (courgettes, carottes et pommes de terre)
Yaourt nature
Ananas BIO

Mardi
12 mars

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner

Radis en rondelles
Omelette BIO
Riz BIO
Gouda s/sel
Fruit frais

Mercredi
13 mars

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner

Carottes râpées
Poulet LR rôti au jus
Fenouil braisé
Entremet chocolat
Fruit BIO

Jeudi
14 mars

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner

Endive BIO
Parmentier colin d'Alaska PMD purée de carottes
Fromage blanc nature
Purée de pommes et pruneaux

Vendredi
15 mars

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner

Œuf dur BIO
Sauté de veau sauce au thym
Epinards branches à la crème
Petit fromage frais nature
Fruit BIO

Samedi
16 mars

Cycle de potages

Soupe d'endive

Déjeuner

Chou blanc BIO
Blanc de poulet LR au jus
Ratatouille à la niçoise
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Dimanche
17 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner

Carottes râpées
Dés de saumon PMD sauce basilic
Blé
Gouda s/sel
Fondant de haricot rouge et framboise

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

© sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 18 mars au 24 mars 2024

Lundi
18 mars

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner

Salade de pâtes (torti, tomate, échalote, poivron)
Poulet LR rôti au jus
Haricots vert BIO à l'ail
Saint Paulin s/sel
Fruit BIO

Mardi
19 mars

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner

Radis en rondelles
Bifteck haché CHAR au jus
Courgettes BIO
Fromage blanc BIO
Fruit frais

Mercredi
20 mars

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner

Céleri râpé
Omelette BIO
Purée de pommes de terre BIO
Gouda s/sel
Purée de pomme fraîche et banane

Jeudi
21 mars

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner

Salade de betteraves
Sauté de boeuf sauce façon orientale (épices, oignon rouge, tomate)
Semoule BIO
Fromage blanc nature
Fruit BIO

Vendredi
22 mars

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner

Panais râpé
Omelette BIO
Riz aux petits légumes
Saint Paulin s/sel
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Samedi
23 mars

Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

Déjeuner

Carottes râpées BIO
Filet de colin d'Alaska pané frais
Pommes de terre vapeur
Fromage blanc nature
Fruit BIO

Dimanche
24 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner

Poireaux
Sauté de veau BIO sauce poivrade (carotte, oignon, persil)
Salsifis nature
Gouda s/sel
Tarte au chocolat

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

un Ogeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 25 mars au 31 mars 2024

Lundi
25 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner

Pomelos
Sauté de boeuf sauce au thym
Semoule BIO
Saint Paulin s/sel Fruit frais

Mardi
26 mars

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner

Haricots verts
Dés de poisson PMD sauce béchamel aux épices douces
Poêlée méridionale
Yaourt nature
Fruit BIO

Mercredi
27 mars

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner

Salade d'endives
Rôti de veau cuit sauce crème aux champignons
Coquillettes BIO semi-complet
Yaourt nature
Fruit frais

Jeudi
28 mars

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner

Champignons persillés
Rôti de dinde LR sauce diable
Purée de pommes de terre
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Vendredi
29 mars

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner

Emincé de chou blanc et raisins secs
Nuggets de poulet
Courgette BIO à la provençale, boulgour
Yaourt BIO nature
Purée de pomme fraîche et banane

Samedi
30 mars

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner

Salade verte
Hachis parmentier (Bœuf charolais)
Gouda s/sel
Fruit BIO

Dimanche
31 mars

Cycle de potages

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

Déjeuner

Salade de haricots verts
Filet de limande PMD sauce aurore
Epinards branches en béchamel
Gouda s/sel
Eclair parfum café

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

un sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 01 avril au 07 avril 2024

Lundi
01 avr.

Cycle de potages

Soupe de champignons et
pommes de terre

Déjeuner

Salade de betteraves
Chou farci sans porc sauce tomate
Riz
Saint Paulin s/sel
Fruit BIO

Mardi
02 avr.

Cycle de potages

VELOUTE
TOMATE/BASILIC

Déjeuner

Salade de lentilles
Sauté de boeuf sauce au thym
Carottes
Gouda s/sel Fruit
BIO

Mercredi
03 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner

Thon
Filet de colin d'Alaska pané frais
Poêlée champêtre
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Jeudi
04 avr.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et
pommes de terre)

Déjeuner

Radis en rondelles
Lasagne de boeuf et volaille

Gouda s/sel
Entremet chocolat

Vendredi
05 avr.

Cycle de potages

Soupe d'endive

Déjeuner

Salade verte BIO
Escalope de dinde LR au jus
Purée de pommes de terre BIO
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme frais aux abricots

Samedi
06 avr.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes
de terre

Déjeuner

Carottes râpées BIO
Filet de cabillaud PMD sauce citron
Riz BIO
Gouda s/sel
Fruit frais

Dimanche
07 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner

Macédoine
Sauté de veau BIO sauce aux olives
Poêlée campagnarde
Saint Paulin s/sel
Clafoutis myrtille

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

un Ogeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 08 avril au 14 avril 2024

Lundi
08 avr.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner

Haricots vert à l'échalote
Omelette BIO
Ratatouille à la niçoise et blé
Gouda s/sel
Fruit BIO

Mardi
09 avr.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner

Céleri râpé
Poulet LR rôti au jus
Riz BIO à l'indienne
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
10 avr.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner

Asperges et cœur de palmier
Bœuf braisé au jus
Semoule
Yaourt nature
Fruit BIO

Jeudi
11 avr.

Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

Déjeuner

Œuf dur BIO
Croque monsieur au thon
Salade verte fraîche
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Vendredi
12 avr.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner

Tomate et maïs
Bifteck haché CHAR au jus
Farfallines sauce tomate
Entremet chocolat
Fruit BIO

Samedi
13 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner

Carottes râpées BIO
Rôti de veau BIO au jus
Purée de pommes de terre
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme fraîche à la cannelle

Dimanche
14 avr.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner

Salade de pommes de terre
Andouillette* sauce dijonnaise
Haricots plats au thym
Gouda s/sel
Tarte normande

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

© sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 15 avril au 21 avril 2024

Lundi
15 avr.

Cycle de potages

Soupe de champignons et
pommes de terre

Déjeuner

Salade verte
Sauté de boeuf sauce tomate et origan
Carottes BIO fraîches
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Mardi
16 avr.

Cycle de potages

Soupe de salsifis et pommes
de terre

Déjeuner

Poireaux
Paupiette saumon aux épices
douces Semoule BIO
Fromage blanc nature
Fruit BIO

Mercredi
17 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner

Thon
Blanc de Poulet LR sauce chasseur
Lentilles mijotées
Gouda s/sel
Fruit frais

Jeudi
18 avr.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes
de terre

Déjeuner

Choux bicolores
Médailon de merlu PMD sauce au citron
Courgettes et riz
Fromage blanc nature
Fruit BIO

Vendredi
19 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner

Carottes râpées BIO
Emincé de dinde LR façon fermière
Macaroni
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes BIO parfumée à la cannelle

Samedi
20 avr.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et
pommes de terre

Déjeuner

Oeuf dur
Filet de colin d'Alaska PMD assaisonné d'huile
d'olive et citron
Purée de haricots verts et pommes de terre BIO
Gouda s/sel
Fruit frais

Dimanche
21 avr.

Cycle de potages

Soupe de haricots
blancs

Déjeuner

Betterave et maïs
Daube de boeuf à la provencale (tomate,
olives)
Endives braisées
Saint Paulin s/sel
Choux à la crème vanillée DCG

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

© Ogeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 22 avril au 28 avril 2024

Lundi
22 avr.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner

Endive BIO
Filet de cabillaud PMD sauce au curry
Farfalles
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mardi
23 avr.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner

Radis en rondelles
Sauté de porc* CTF aux petits oignons
Boulgour BIO
Saint Paulin s/sel Fruit frais

Mercredi
24 avr.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner

Salade de lentilles
Escalope de dinde panée
Blettes sauce béchamel
Gouda s/sel
Fruit BIO

Jeudi
25 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner

Céleri râpé
Thon à la tomate et au basilic
Riz BIO
Petit fromage blanc aux fruits
Fruit BIO

Vendredi
26 avr.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner

Duo de coeur de palmiers et maïs
Rôti de boeuf LR
Purée de pommes de terre BIO
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Samedi
27 avr.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner

Taboulé
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Haricots verts BIO sauce tomate
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes et myrtilles

Dimanche
28 avr.

Cycle de potages

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

Déjeuner

Concombres en rondelles BIO
Sauté veau BIO sauce aux abricots
Poêlée champêtre
Gouda s/sel
Tarte tatin

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

© Ogeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 29 avril au 05 mai 2024

Lundi
29 avr.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et
pommes de terre

Déjeuner

Oeuf dur
Emincé de saumon sauce citron
Semoule BIO
Yaourt nature
Fruit BIO

Mardi
30 avr.

Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux,
salade, pdt)

Déjeuner

Segments de pomelos
Colin d'Alaska PMD à l'armoricaine (paprika,
tomate, crème fraîche)
Epinards branches à la crème
Entremet chocolat
Fruit BIO

Mercredi
01 mai

Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et
pommes de terre)

Déjeuner

Radis
Rôti de veau cuit sauce crème aux champignons
Riz cuisiné pilaf
Gouda s/sel
Fruit frais

Jeudi
02 mai

Cycle de potages

Velouté de
courgettes

Déjeuner

Salade de tomates
Chou farci sans porc sauce tomate
Boulgour
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Vendredi
03 mai

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner

Salade de pommes de terre
Sauté de bœuf sauce paprika persil
Petits pois mijotés
Gouda s/sel
Fruit BIO

Samedi
04 mai

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et
pommes de terre

Déjeuner

Carottes râpées
Omelette BIO
Coquille BIO semi-complet
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme fraîche

Dimanche
05 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner

Salade de pommes de terre niçoise
Boulettes au mouton et boeuf sauce marocaine
Fenouil à la tomate
Gouda s/sel
Eclair parfum au chocolat DCG

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

un Ogeres