

# Communauté de Communes Terres des Confluences

## Menu sénior pauvre en sel

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  
Compote de poires allégée en sucre

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 brassé framboise, abricot  
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 aromatisé  
Fruit

Jeudi  
29 févr.

### Cycle de potages

Soupe d'endive

### Déjeuner

Champignons émincés  
Omelette OPA nature  
Purée de pommes de terre  
Gouda s/sel  
Dessert lacté gélifié saveur 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  
Petit fromage blanc aux fruits  
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  
Épinards 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 marenco  
Pommes de terre boulangères (oignons, thym)  
Gouda s/sel  
Tarte aux cerises

sOgeres

un  
Sourire  
dans ma  
cuisine

un sOgeres

# 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  
Médailillon de merlu PMD sauce au curry  
Riz BIO  
Gouda s/sel  
Mousse au chocolat au lait

Mardi  
05 mars

## Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

## Déjeuner

Thon  
Omelette BIO  
Poêlée campagnarde  
Yaourt aromatisé  
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  
Ile flottante

Jeudi  
07 mars

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner

Panais râpée  
Sauté de dinde LR sauce crème aux champignons  
Chou fleur BIO  
Yaourt nature  
Compote de pommes et fraises allégée en sucre

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  
Fromage blanc sucré  
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)  
Fromage blanc aromatisé  
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  
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Mercredi  
13 mars

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner

Carottes râpées  
Poulet LR rôti au jus  
Fenouil braisé  
Semoule au lait  
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 cpne

Vendredi  
15 mars

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner

Œuf dur BIO  
Sauté de veau BIO 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  
Petits beurre

## Déjeuner

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

Dimanche  
17 mars

## Cycle de potages

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

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  
Beignet aux pommes

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  
Compote de pommes et abricots allégée en sucres

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  
Yaourt aromatisé  
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 sOgeres

# 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  
Compote de pêches allégée en sucre

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  
Fromage frais à la vanille  
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  
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

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 brassé framboise, abricot  
Compote de pommes et bananes allégée en sucre

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  
Saint Paulin 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

Velouté de tomate et  
basilic (briquette)

## 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 nature sucré BIO  
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  
Dessert lacté flan vanille nappé caramel BIO

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  
Moelleux choco pépité

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  
Mousse au chocolat noir

Mercredi  
10 avr.

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner

Asperges et cœur de palmier  
Bœuf braisé au jus  
Semoule  
Fromage blanc aromatisé  
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  
Compote de pommes allégée en sucre

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 Petit  
fromage frais sucré  
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 nature sucré BIO  
Gaufre nappée au chocolat

Mardi  
16 avr.

## Cycle de potages

Soupe de salsifis et pommes  
de terre

## Déjeuner

Poireaux  
Paupiette saumon aux épices douces  
Semoule BIO  
Fromage blanc aromatisé  
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  
Compote de pommes et ananas allégée en  
sucre

Jeudi  
18 avr.

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes  
de terre

## Déjeuner

Choux bicolores  
Médailillon 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  
Dessert lacté flan vanille nappé caramel BIO

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  
Liégeois au café

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 aromatisé vanille  
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  
Compote de pommes et bananes allégée en sucre

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 aromatisé 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  
Riz au lait  
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  
Mousse au citron

Jeudi  
02 mai

## Cycle de potages

Velouté de  
courgettes

## Déjeuner

Salade de tomates  
Chou farci sans porc sauce tomate  
Boulgour  
Saint Paulin s/sel  
Ile flottante

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  
Coquillettes BIO semi-complet  
Saint Paulin s/sel  
Compote de pommes et fraises allégée en  
sucre

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