

# Communauté de Communes Terres des Confluences

## Menu Séniors pauvre en 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  
Edam  
Fruit frais

Mardi  
27 févr.

### Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

### Déjeuner

Rosette\* et cornichons  
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  
Saucisse de Toulouse BBC LCL  
Purée de pommes de terre  
Coulommiers  
Entremet chocolat

Vendredi  
01 mars

### Cycle de potages

Soupe aux petits pois

### Déjeuner

Emincé de chou rouge BIO vinaigrette à la moutarde  
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 composée  
Œuf dur OPA  
Epinards branches en béchamel  
Fromage frais Fraidou  
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)  
Mimolette  
Fruit frais

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© sOgeres

# Communauté de Communes Terres des Confluences

## Menu Sénior pauvre en sucre

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  
Médaille de merlu PMD sauce au curry Riz BIO  
Edam  
Entremet chocolat

Mardi  
05 mars

### Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

### Déjeuner

Quiche lorraine \*  
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  
Camembert  
Purée de pomme frais aux abricots

Jeudi  
07 mars

### Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

### Déjeuner

Panais rémoulade aux pommes  
Sauté de dinde LR sauce crème aux champignons  
Gratin de chou fleur BIO et pdt BIO  
Fromage fondu vache qui rit BIO  
Fruit frais

Vendredi  
08 mars

### Cycle de potages

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)

### Déjeuner

Crêpe à l'emmental  
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  
Jambon blanc\* LR  
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne Mimolette  
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  
Coeur de dame  
Paris Brest

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© 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  
Bleu  
Fruit frais

Mercredi  
13 mars

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner

Saucisson à l'ail et cornichons  
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  
Saint paulin  
Purée de pommes et pruneaux cpne

Vendredi  
15 mars

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner

Quiche lorraine \*  
Sauté de veau BIO sauce au thym  
Epinards branches à la crème  
Fromage frais Saint môret  
Fruit BIO

Samedi  
16 mars

## Cycle de potages

Soupe d'endive

## Déjeuner

Chou blanc BIO  
Cordon bleu de volaille  
Ratatouille à la noix de  
Tomme noire  
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  
Fondant de haricot rouge et framboise

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© Ogeres

# 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

Coquillettes au pesto  
Poulet LR rôti au jus  
Haricots vert BIO à l'ail  
Pont l'Evêque AOP  
Fruit BIO

Mardi  
19 mars

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner

Radis en rondelles  
Merguez  
Courgettes BIO  
Fromage blanc BIO  
Fruit frais

Mercredi  
20 mars

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner

Céleri rémoulade  
Boudin noir aux pommes\*  
Purée de pommes de terre BIO  
Mimolette  
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 rémoulade aux pommes  
Omelette BIO  
Riz aux petits légumes  
Fromage frais cantafrais  
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  
Port salut  
Tarte au chocolat

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© 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  
Fromage frais fouetté Rondelé BIO  
Fruit frais

Mardi  
26 mars

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner

Pâté en croûte\* et cornichon  
Dés de poisson PMD sauce béchamel aux épices douces  
Poêlée méridionale  
Petit fromage frais 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  
Emmental BIO  
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  
Courgettes 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)  
  
Mimolette  
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  
Port salut  
Eclair parfum café

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© Ogeres

# 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  
Yaourt nature  
Fruit BIO

Mardi  
02 avr.

## Cycle de potages

VELOUTE  
TOMATE/BASILIC

## Déjeuner

Salade de lentilles  
Sauté de boeuf sauce au thym  
Carottes  
Fromage fondu vache qui rit BIO  
Fruit BIO

Mercredi  
03 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner

Feuilleté au fromage fondu  
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  
  
Edam  
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  
Carré  
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  
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  
Camembert BIO  
Clafoutis myrtille

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

© 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  
Tomme noire  
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  
Camembert BIO  
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  
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  
Fromage frais Cantadou ail et fines herbes  
Purée de pomme fraîche à la cannelle

Dimanche  
14 avr.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner

Salade façon piémontaise au thon  
Andouillette\* sauce dijonnaise  
Haricots plats au thym  
Edam BIO  
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  
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

Rosette\* et cornichons  
Blanc de Poulet LR sauce chasseur  
Lentilles mijotées  
Edam BIO  
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  
Purée de pommes BIO parfumée à la cannelle

Samedi  
20 avr.

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et  
pommes de terre

## Déjeuner

Feuilleté au fromage fondu  
Jambon blanc\* LR  
Purée de haricots verts et pommes de terre BIO  
Fromage frais Petit Cotentin  
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  
Bleu  
Choux à la crème vanillée DCG

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine  
sOgeres



# 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  
Montcadi croûte noire  
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  
Cantal AOP  
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  
Mimolette  
Fruit BIO

Jeudi  
25 avr.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner

Céleri rémoulade  
Thon à la tomate et au basilic  
Riz BIO  
Petit fromage frais nature  
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  
Fromage frais Tartare nature  
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  
Brebicrème  
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

Croisillon Dubarry  
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  
Edam BIO  
Fruit frais

Jeudi  
02 mai

## Cycle de potages

Velouté de  
courgettes

## Déjeuner

Tomate Antiboise  
Chou farci sans porc sauce tomate  
Boulgour  
Camembert BIO  
Fruit frais

Vendredi  
03 mai

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner

Salade façon piémontaise de dinde  
Sauté de bœuf sauce paprika persil  
Petits pois mijotés  
Fromage fondu vache qui rit BIO  
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  
Gouda  
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  
Port salut  
Eclair parfum au chocolat DCG

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

un Ogeres