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 pauvre en sel et sucre

Céleri râpé
Colin d'Alaska PMD sauce citron
Courgettes BIO à la provençale
Saint Paulin sans sel
Cake pois chiche et cacao

Mardi
08 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Omelette BIO
Semoule
Gouda sans sel
Purée de pommes BIO et fraise

Mercredi
09 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates
Bifteck haché CHAR au jus
Purée de haricots verts (pdt fraîche)
Yaourt nature
Fruit frais

Jeudi
10 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Vendredi
11 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Samedi
12 juil.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Foie de veau persillé
Purée de patates douces et pommes de terre
Saint Paulin sans sel
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 pauvre en sel et sucre

Melon Charentais
Merguez et légumes couscous
Semoule BIO
Gouda sans sel
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 pauvre en sel et sucre

Asperges
Côte de porc* au jus
Lentilles
Saint Paulin sans sel
Fruit BIO

Mardi
15 juil.

Cycle de potages

Soupe à la normande, pomme de terre fraîche

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO
Escalope de dinde LR
Courgettes et pommes de terre
Emmental
Coupelle de purée de pommes BIO

Mercredi
16 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Jeudi
17 juil.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalote
Bifteck haché CHAR au jus
Carottes cuites en bâtonnets
Yaourt nature
Fruit frais

Vendredi
18 juil.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombres en rondelles BIO
Côte de porc* au jus
Riz BIO
Saint Paulin sans sel
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 pauvre en sel et sucre

Poivrons à la niçoise
Rôti de boeuf LR
Pommes de terre sautées
Gouda sans sel
Entremet chocolat

Dimanche
20 juil.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Fond d'artichaut
Langue de boeuf sauce piquante
Pâtes
Saint Paulin sans sel
Cocktail de fruits

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 pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Côte de porc* au jus
Pommes de terre vapeur
Yaourt nature
Fruit frais

Mardi
22 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Poulet rôti LCL au jus
Haricots verts à l'ail
Gouda sans sel
Fruit frais

Mercredi
23 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de fenouil et carotte
Colin d'Alaska PMD sauce citron
Tomates rôties
Saint Paulin sans sel
Entremet chocolat

Jeudi
24 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou blanc BIO et vinaigrette moutarde
Rôti de boeuf LR
Courgettes BIO à la crème
Gouda sans sel
Moelleux choco pépité

Vendredi
25 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis façon mimosa
RIZ SAUCE CHILI CON CARNE BOEUF CHAR.

Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit frais

Samedi
26 juil.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombres en rondelles BIO
Dés de colin d'Alaska PMD sauce citron persillée
Chou fleur
Saint Paulin sans sel
Gâteau de haricots blanc et myrtille

Dimanche
27 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Sauté veau BIO sauce au romarin
Petits pois mijotés
Gouda sans sel
Coupelle de purée de pommes BIO

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 pauvre en sel et sucre

Haricots vert à l'échalote
Côte de porc* au jus
Aubergines grillées
Saint Paulin sans sel
Fruit frais

Mardi
29 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Mercredi
30 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine
Poulet rôti LCL au jus
Purée de pommes de terre
Gouda sans sel
Fruit frais

Jeudi
31 juil.

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poivrons à la niçoise
Bifteck haché CHAR au jus
Purée de courgettes et pommes de terre
Saint Paulin sans sel
Mousse au chocolat au lait

Vendredi
01 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon vert
Rôti de boeuf LR
Coquillettes sauce tomate
Gouda sans sel
Purée de pommes BIO fraîche et pêche

Samedi
02 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Courgettes farcies (volaille)
Purée de pommes de terre
Saint Paulin sans sel
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 pauvre en sel et sucre

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

Mardi
05 août

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé
Colin d'Alaska PMD
Ratatouille BIO
Yaourt nature
Fruit frais

Mercredi
06 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Oeuf dur
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Lentilles mijotées
Faisselle
Fruit frais

Jeudi
07 août

*** Repas froid ***

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Rôti de porc* CTF froid
Taboulé, semoule BIO
Saint Paulin sans sel
Entremet chocolat

Vendredi
08 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO
Omelette BIO
Petits pois
Petit fromage frais nature au lait entier
Moelleux choco pépite

Samedi
09 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Rôti de boeuf LR
Haricots verts et riz
Gouda sans sel
Fruit frais

Dimanche
10 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO
Bifteck haché CHAR au jus
Purée de pommes de terre
Saint Paulin sans sel
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 pauvre en sel et sucre

Œuf dur BIO
Colin d'Alaska PMD sauce tomate
Coquillettes BIO blé semi-complet
Yaourt BIO nature
Fruit frais

Mardi
12 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade iceberg
Poulet à l'estragon
Carotte BIO
Gouda sans sel
Cake à la noix de coco

Mercredi
13 août

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon Charentais
Foie de veau persillé
AUBERGINE GRILLÉE SAUCE TOMATE, PDT
Saint Paulin sans sel
Coupelle de purée de pommes

Jeudi
14 août

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Houmous BIO
Côte de porc* au jus
Purée de brocolis et pommes de terre
Gouda sans sel
Entremet chocolat

Vendredi
15 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade façon piémontaise (oeuf)
Bifteck haché CHAR au jus
Carottes à l'ail
Fromage blanc nature
Fruit frais

Samedi
16 août

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Rôti de boeuf LR
Purée de courgette et pommes de terre BIO
Saint Paulin sans sel
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche
17 août

Cycle de potages

VELOUTE COURGETTE (PDT FRAIS)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves
Côte de porc LR
Farfallines aux petits légumes
Gouda sans sel
Coupelle de purée de pommes

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 pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Dés de colin d'Alaska PMD sauce crème aux herbes
Petits pois très fins
Saint Paulin sans sel
Fruit BIO

Mardi
19 août

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Poulet rôti LCL au jus
Riz BIO
Gouda sans sel
Entremet chocolat

Mercredi
20 août

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé
Langue de boeuf sauce charcutiere
Poêlée champêtre
Saint Paulin sans sel
Fruit frais

Jeudi
21 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine
Côte de porc* au jus
Semoule BIO
Yaourt nature
Fruit frais

Vendredi
22 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO
Rôti de boeuf LR
Courgettes à la provençale
Gouda sans sel
Gâteau au citron

Samedi
23 août

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

**** Repas froid ****

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Dimanche
24 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Asperges
Filet de limande PMD sauce crustacé
Pommes de terre vapeur
Saint Paulin sans sel
Coupelle de purée de pommes

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 pauvre en sel et sucre

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

Mardi
26 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Rôti de boeuf LR froid
Salade de riz BIO composée
Saint Paulin sans sel
Purée de pomme fraîche BIO

Mercredi
27 août

Cycle de potages

Soupe froide de concombre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Oeuf dur
Rognons de porc* sauce mère
FENOUIL PERSILLE, SEMOULE
Yaourt nature
Fruit frais

Jeudi
28 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Poulet rôti LCL au jus
Polenta
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit frais

Vendredi
29 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate Antiboise (oeuf, thon, mayonnaise, estragon)
Côte de porc* au jus
Macaroni BIO semi complet
Gouda sans sel
Purée de pommes BIO fraîche et myrtille

Samedi
30 août

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Dimanche
31 août

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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