

# 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 pauvre en sel et sucre

Salade de tomates  
Escalope de dinde LR au jus  
Haricots verts BIO persillés  
Saint Paulin s/sel  
Gâteau au fromage blanc, farine LCL

Mardi  
06 mai

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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 pauvre en sel et sucre

Taboulé  
Merlu PMD sauce basquaise  
Ratatouille à la niçoise  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
08 mai

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Œuf dur BIO  
Côte de porc\* au jus  
Riz  
Yaourt nature  
Fruit frais

Vendredi  
09 mai

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade iceberg et croûtons  
Bifteck haché CHAR au jus  
Purée de petits pois et pommes de terre  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Samedi  
10 mai

## 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  
Langue de boeuf sauce piquante  
Pâtes  
Gouda s/sel  
Coupelle de purée de pommes BIO

Dimanche  
11 mai

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux  
Calamars sauce tomate  
Lentilles mijotées  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

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 pauvre en sel et sucre

Cake aux olives niçois  
Sauté de porc\* LR sauce aux olives  
Carottes à l'ail  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Mardi  
13 mai

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis  
Merlu PMD sauce échalote  
Semoule  
Yaourt BIO nature  
Fruit frais

Mercredi  
14 mai

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO  
Moussaka  
  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Jeudi  
15 mai

## Cycle de potages

Velouté de cresson

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé BIO  
Rôti de veau BIO sauce marengo (tomate et champignons)  
Pennes BIO  
Gouda s/sel  
Purée de pommes BIO fraîches bananes fraîches

Vendredi  
16 mai

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes BIO vinaigrette fruit de la passion  
Calamars persillés  
Riz  
Fromage blanc nature  
Cake nature

Samedi  
17 mai

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO  
Côte porc LR au jus  
Haricots blancs à la tomate  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Dimanche  
18 mai

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux vinaigrette  
Sauté de boeuf sauce au thym  
Fenouil braisé  
Gouda s/sel  
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 pauvre en sel et sucre

Salade de tomates  
Emincé de dinde LR sauce paprika et persil (crème, carotte, oignon, tomate, persil)  
Haricots verts BIO  
Saint Paulin s/sel  
Riz au lait sans sucre

Mardi  
20 mai

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves  
Sauté de boeuf BIO sauce dijonnaise (moutarde)  
Pommes de terre vapeur  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Mercredi  
21 mai

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalote  
Filet de limande sauce basilic  
Pâtes  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
22 mai

## Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Vendredi  
23 mai

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Samedi  
24 mai

## Cycle de potages

Soupe à l'oignon

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles  
Dés de poisson PMD sauce béchamel aux épices douces  
Riz paëlla BIO (sans crustacés)  
Gouda s/sel  
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 pauvre en sel et sucre

Segments de pomeles  
Foie de volaille  
Flageolets au thym  
Saint Paulin s/sel  
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 pauvre en sel et sucre

Radis roses  
Daube de boeuf BIO à la provencale  
Chou fleur BIO  
Yaourt nature  
Entremet chocolat

Mardi  
27 mai

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Œuf dur BIO  
Escalope de dinde LR sauce crème aux champignons  
Riz  
Yaourt BIO nature  
Fruit frais

Mercredi  
28 mai

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pommes de terre  
Rôti de boeuf LR  
Ratatouille à la niçoise  
Gouda s/sel  
Purée de pomme fraîches BIO parfumée à la vanille

Jeudi  
29 mai

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde  
Colin d'Alaska PMD sauce coco et citron vert  
Purée d'épinards et pommes de terre BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Vendredi  
30 mai

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche et croûtons  
Bouchée à la reine

Gouda s/sel  
Brownie

Samedi  
31 mai

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Pomelos  
Filet de limande PMD sauce crustacé  
Haricots verts  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Dimanche  
01 juin

## Cycle de potages

Soupe de champignons (pommes de terre fraîches)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine  
Dés de colin d'Alaska PMD au jus  
Lentilles BIO mijotées  
Gouda s/sel  
Fruit frais

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 pauvre en sel et sucre

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

Mardi  
03 juin

## Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Mercredi  
04 juin

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre tzatziki (fromage blanc, échalotte, aneth)  
Bifteck haché CHAR jus aux oignons  
Haricots verts à l'ail  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Jeudi  
05 juin

## Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Courgette râpée ciboulette  
Emincé de dinde LR sauce au curry  
Macaroni BIO semi complet  
Gouda s/sel  
Purée de pommes BIO et pruneaux

Vendredi  
06 juin

## Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO  
Rôti de boeuf LR  
Carottes BIO  
Petit fromage frais nature au lait entier  
Gâteau au citron

Samedi  
07 juin

## Cycle de potages

Soupe de légumes racines

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux vinaigrette  
Sauté de porc\* LR sauce moutarde à l'ancienne  
Riz BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Dimanche  
08 juin

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalotte  
Colin d'Alaska PMD sauce à l'oseille  
Pommes persillées (fraîches locales)  
Gouda s/sel  
Purée de pommes BIO fraîches parfumée à la cannelle

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 pauvre en sel et sucre

Macedoine  
Sauté de porc\* CTF sauce moutarde à l'ancienne  
Lentilles BIO mijotées  
Fromage blanc nature  
Fruit BIO

Mardi  
10 juin

## Cycle de potages

Soupe de champignons (pommes de terre fraîches)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Pâtes BIO  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

Mercredi  
11 juin

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Sauté de bœuf sauce paprika persil  
Bouquet de légumes (chou fleur, brocoli, carotte)  
Saint Paulin s/sel  
Fruit BIO

Jeudi  
12 juin

## Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pommes de terre  
Langue de boeuf sauce piquante  
Riz  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Vendredi  
13 juin

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de blé aux petits légumes  
Colin d'Alaska PMD sauce crème aux herbes  
Chou fleur BIO  
Yaourt BIO nature  
Fruit frais

Samedi  
14 juin

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque  
Omelette BIO  
Epinards branche en béchamel et pâtes  
Gouda s/sel  
Purée de pomme fraîche BIO

Dimanche  
15 juin

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade coleslaw (Carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)  
Escalope de dinde au jus  
Pommes de terre vapeur  
Saint Paulin s/sel  
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 pauvre en sel et sucre

Radis  
Chili con carne (boeuf charolais)  
Riz BIO  
Gouda s/sel  
Purée fraîche de pomme BIO et poire

Mardi  
17 juin

## Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO  
Sauté de veau BIO sauce tomate  
Haricots beurre  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Mercredi  
18 juin

## Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon jaune  
Poulet rôti LCL au jus  
Chou fleur persillé  
Saint Paulin s/sel  
Polenta crémeuse au lait

Jeudi  
19 juin

## Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte BIO et croûtons  
Brandade de poisson PMD

Gouda s/sel  
Fruit frais

Vendredi  
20 juin

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Flan d'etomate chèvre et origan  
Rôti de veau BIO au romarin  
Carottes BIO à la crème  
Yaourt BIO nature  
Fruit frais

Samedi  
21 juin

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Cour'slaw (carotte, courgette, sauce coleslaw)  
Emincé de dinde LR sauce au thym  
Lentilles BIO mijotées  
Saint Paulin s/sel  
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche  
22 juin

## Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'asperges et tomates  
Coquelet rôti au jus  
Epinards branches à la crème  
Gouda s/sel  
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 pauvre en sel et sucre

Lentilles et tomates  
Omelette BIO  
Courgettes BIO  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Mardi  
24 juin

## 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  
Filet de limande PMD sauce citron  
Purée de pdt et lentilles corail à l'indienne  
Gouda s/sel  
Entremet chocolat

Mercredi  
25 juin

## Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pâte BIO  
Poulet rôti LCL au jus  
Ratatouille  
Saint Paulin s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
26 juin

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Vendredi  
27 juin

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri vinaigrette  
Rôti de boeuf LR  
Haricots verts persillés  
Fromage blanc nature  
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 pauvre en sel et sucre

Melon BIO  
Colin d'Alaska PMD au citron persillé  
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 pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Moussaka de boeuf CHAR  
  
Saint Paulin s/sel  
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 pauvre en sel et sucre

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

Mardi  
01 juil.

## Cycle de potages

Soupe à la tomate

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

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

Mercredi  
02 juil.

## Cycle de potages

Velouté de courgettes

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO  
Cuisse de poulet au thym  
Chou fleur et pommes de terre persillés  
Gouda s/sel  
Fruit frais

Jeudi  
03 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

Taboulé  
Rôti de boeuf LR  
Ratatouille  
Saint Paulin s/sel  
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Vendredi  
04 juil.

## Cycle de potages

Soupe aux petits pois

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde  
Merlu PMD sauce basilic  
Purée de pommes de terre BIO  
Gouda s/sel  
Fruit BIO

Samedi  
05 juil.

## Cycle de potages

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

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates  
Rôti de porc\* froid  
Salade de pommes de terre  
Yaourt nature  
Purée de pomme BIO (frais) et mirabelle

Dimanche  
06 juil.

## Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

## Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde  
Sauté de veau BIO sauce charcutière (moutarde, cornichon)  
Petits pois mijotés  
Saint Paulin s/sel  
Entremet chocolat

sOgeres

un  
sourire  
dans ma  
cuisine

par sOgeres