

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

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

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

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

Œuf dur BIO
Escalope de dinde LR au jus
Riz
Yaourt aromatisé
Fruit frais

Vendredi
09 mai

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade iceberg et croûtons
Lasagne de boeuf et volaille

Saint Paulin s/sel
Tarte tropezienne

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

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

Poireaux
Calamars sauce tomate
Lentilles mijotées
Saint Paulin s/sel
Cocktail de fruits

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

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

Radis
Merlu PMD sauce échalote
Semoule
Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit frais

Mercredi
14 mai

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade verte fraîche BIO
Moussaka

Saint Paulin s/sel
Mousse au chocolat noir

Jeudi
15 mai

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri râpé BIO
Rôti de veau BIO sauce marengo (tomate et champignons)
Pennes BIO
Gouda s/sel
Crème dessert saveur chocolat

Vendredi
16 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Carottes BIO vinaigrette fruit de la passion
Calamars persillés
Riz
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Cake nature

Samedi
17 mai

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

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

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

Mardi
20 mai

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

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

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

Vendredi
23 mai

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

Samedi
24 mai

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

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

Radis roses
Daube de boeuf BIO à la provencale
Chou fleur BIO
Yaourt nature sucré
Beignet parfum chocolat noisette DCG

Mardi
27 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Œuf dur BIO
Escalope de dinde LR sauce crème aux champignons
Riz
Yaourt BIO brassé framboise, abricot
Fruit frais

Mercredi
28 mai

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Salade de pommes de terre
Rôti de boeuf LR
Ratatouille à la niçoise
Gouda s/sel
Liégeois au café

Jeudi
29 mai

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Vendredi
30 mai

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

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

Macedoine
Dés de colin d'Alaska PMD au jus
Lentilles BIO mijotées
Gouda s/sel
Pomme au four au miel

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

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

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

Mercredi
04 juin

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Concombre tzatziki (fromage blanc, échalote, aneth)
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Haricots verts à l'ail
Saint Paulin s/sel
Liégeois au café

Jeudi
05 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Courgette râpée ciboulette
Emincé de dinde LR sauce au curry
Macaroni BIO semi complet
Gouda s/sel
Mousse au café

Vendredi
06 juin

Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO
Rôti de boeuf LR
Carottes BIO
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Gâteau au citron

Samedi
07 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes racines

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

Haricots verts à l'échalote
Colin d'Alaska PMD sauce à l'oseille
Pommes persillées (fraîches locales)
Gouda s/sel
Semoule au lait

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

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

Mardi
10 juin

Cycle de potages

Soupe de champignons (pommes de terre fraîches)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tomate BIO
Poulet rôti LCL au jus
Pâtes BIO
Saint Paulin s/sel
Dessert lacté gélifié saveur chocolat

Mercredi
11 juin

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

Salade de pommes de terre
Langue de bœuf 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

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

Samedi
14 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Tranche de pastèque
Omelette BIO
Épinards 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

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

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

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

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

Salade verte BIO et croûtons
Brandade de poisson PMD

Gouda s/sel
Mousse au chocolat au lait

Vendredi
20 juin

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Flan d'etomate chèvre et origan
Rôti de veau BIO au romarin
Carottes BIO à la crème
Yaourt BIO brassé framboise, abricot
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

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

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

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

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
Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

Mercredi
25 juin

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

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

Vendredi
27 juin

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel

Céleri vinaigrette
Rôti de boeuf LR
Haricots verts persillés
Fromage blanc aromatisé aux fruits
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

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

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 juin

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

Mardi
01 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

Mercredi
02 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

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

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

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

Dimanche
06 juil.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel

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

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres