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 sucre

Céleri rémoulade
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Courgettes BIO à la provençale
Fromage frais Saint môret
Cake pois chiche et cacao

Mardi
08 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Concombre en rondelles
Omelette BIO
Semoule
Fromage frais fouetté Rondelé BIO
Purée de pommes BIO et fraise

Mercredi
09 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Filet de maquereau au vin blanc
Lasagne de boeuf et volaille
Salade verte fraîche
Yaourt nature
Fruit frais

Jeudi
10 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

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

Samedi
12 juil.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Foie de veau persillé
Purée de patates douces et pommes de terre
Mimolette
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 sucre

Melon Charentais
Merguez et légumes couscous
Semoule BIO
Tomme noire
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 sucre

Asperges
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Lentilles
Brie
Fruit BIO

Mardi
15 juil.

Cycle de potages

Soupe à la normande, pomme de terre fraîche

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tomate BIO
Escalope de dinde LR
Courgette et pomme de terre au gratin
Emmental
Coupelle de purée de pommes BIO

Mercredi
16 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Haricots verts à l'échalote
Feuilleté de saumon
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 sucre

Concombres en rondelles BIO
Endives au jambon*
Riz BIO
Cantal AOP
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 sucre

Poivrons à la niçoise
Rôti de boeuf LR
Pommes de terre sautées
Fromage frais Chanteneige BIO
Entremet chocolat

Dimanche
20 juil.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Fond d'artichaut
Langue de boeuf sauce piquante
Pâtes
Fromage frais Tartare nature
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 sucre

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Saucisse de Toulouse BBC LCL
Pommes de terre vapeur
Yaourt nature
Fruit frais

Mardi
22 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Poulet rôti LCL au jus
Haricots verts à l'ail
Montcadi croûte noire
Fruit frais

Mercredi
23 juil.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de fenouil et carotte
Beignets de calamar
Tomates rôties
Emmental
Entremet chocolat

Jeudi
24 juil.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade coleslaw BIO (carotte BIO, chou blanc BIO, mayonnaise)
Rôti de boeuf LR
Courgettes BIO à la crème
Coulommiers
Moelleux choco pépite

Vendredi
25 juil.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Brocolis façon mimosa
RIZ SAUCÉ 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 sucre

Concombres en rondelles BIO
Dés de colin d'Alaska PMD sauce citron persillée
Trio de légumes sauce au curry et emmental (carotte, courgette, chou fleur)
Fromage frais Cantadou ail et fines herbes
Gâteau de haricots blanc et myrtille

Dimanche
27 juil.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tranche de pastèque
Sauté veau BIO sauce au romarin
Petits pois mijotés
Port salut
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 sucre

Haricots vert à l'échalote
Crépinette* sauce forestière
Aubergines grillées
Saint Nectaire AOP
Fruit frais

Mardi
29 juil.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Concombre en rondelles
Colin d'Alaska PMD pané au riz soufflé
Carottes BIO fraîches
Yaourt nature
Entremet chocolat

Mercredi
30 juil.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine de légumes mayonnaise
Boudin noir aux pommes*
Purée de pommes de terre
Fromage frais Chanteneige
Fruit frais

Jeudi
31 juil.

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Rillettes de thon PMD
Pizza poivron chèvre
Salade verte BIO
Fromage fondu Vache qui rit
Entremet chocolat

Vendredi
01 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Melon vert
Rôti de boeuf LR
Coquillettes sauce tomate
Mimolette
Purée de pommes BIO fraiche et pêche

Samedi
02 août

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tartinade de haricots blancs
Dés de colin d'Alaska PMD sauce coco citron vert
Fenouil braisé
Petit fromage frais nature au lait entier
Fruit frais

Dimanche
03 août

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées vinaigrette à la moutarde
Courgettes farcies (volaille)
Purée de pommes de terre
Saint Nectaire AOP
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 sucre

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

Mardi
05 août

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Feuilleté au fromage fondu
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 sucre

Paté de mousse de foie et cornichon
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 sucre

Tranche de pastèque
Rôti de porc* CTF froid
Taboulé, semoule BIO
Coulommiers
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 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 sucre

Crêpe à l'emmental
Rôti de boeuf LR
Haricots verts et riz
Fromage fondu Croc'lait
Fruit frais

Dimanche
10 août

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade verte fraîche BIO
Lasagne de boeuf et volaille

Bleu
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 sucre

Œuf dur BIO
Calamars 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 sucre

Salade iceberg
Poulet à l'estragon
Carotte BIO
Camembert BIO
Cake à la noix de coco

Mercredi
13 août

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Melon Charentais
Foie de veau persillé
AUBERGINE GRILLÉE SAUCE TOMATE, PDT
Cantal AOP
Coupelle de purée de pommes

Jeudi
14 août

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Houmous BIO
Côte de porc* au jus
Purée de brocolis et pommes de terre
Montcadi croûte noire
Entremet chocolat

Vendredi
15 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Concombre en rondelles
Rôti de boeuf LR
Purée de courgette et pommes de terre BIO
Fromage frais Petit Moulé
Purée pomme BIO parfumée fleur d'oranger

Dimanche
17 août

Cycle de potages

VELOUTE COURGETTE (PDT FRAIS)

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Salade de betteraves
Côte de porc LR
Farfallines aux petits légumes
Mimolette
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 sucre

Salade de lentilles
Dés de colin d'Alaska PMD sauce crème aux herbes
Petits pois très fins
Camembert BIO
Fruit BIO

Mardi
19 août

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Tomate farcie (volaille)
Riz BIO
Saint Nectaire AOP
Entremet chocolat

Mercredi
20 août

Cycle de potages

Soupe de haricots blancs

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Crêpe au jambon*
Langue de boeuf sauce charcutiere
Poêlée champêtre
Tomme noire
Fruit frais

Jeudi
21 août

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Macédoine de légumes mayonnaise
Saucisse de Toulouse BBC LCL
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 sucre

Tomate BIO
Rôti de boeuf LR
Courgettes à la provençale
Fromage fondu
Gâteau au citron

Samedi
23 août

Cycle de potages

Soupe froide de carottes au cumin

**** Repas froid ****

Déjeuner Séniors pauvre en 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 sucre

Asperges
Filet de limande PMD sauce crustacé
Pommes de terre vapeur
Rondelé au poivre
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 sucre

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

Mardi
26 août

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Tranche de pastèque
Rôti de boeuf LR froid
Salade de riz BIO composée
Saint paulin
Purée de pomme fraîche BIO

Mercredi
27 août

Cycle de potages

Soupe froide de concombre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

Rosette* et cornichons
Rognons de porc* sauce madère
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 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 sucre

Tomate Antiboise (œuf, thon, mayonnaise, estragon)
Jambon blanc chaud sauce au cidre
Macaroni BIO semi complet
Fromage fondu Vache qui rit
Purée de pommes BIO fraîche et myrtille

Samedi
30 août

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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

Dimanche
31 août

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sucre

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