

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 02 septembre au 08 septembre 2024

Lundi
02 sept.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Dés de saumon PMD sauce fines herbes
Riz BIO
Yaourt nature
Fruit

Mardi
03 sept.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots beurre à l'échalote
STEAK HACHE VEAU AU ROMARIN HSCO
Poêlée de légumes
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
04 sept.

Cycle de potages

Soupe de haricots verts et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO
Omelette BIO
Ratatouille à la niçoise et blé
Saint Paulin s/sel
Fruit

Jeudi
05 sept.

Cycle de potages

Soupe d'endive

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Radis
Jambonneau
Purée de brocolis et pommes de terre BIO
Gouda s/sel
Gâteau aux pommes

Vendredi
06 sept.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Pastèque BIO
Langue de boeuf sauce piquante
Coquille BIO semi-complet
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes BIO

Samedi
07 sept.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pois chiches BIO
Sauté de bœuf BIO sauce aux olives
Courgettes
Petit fromage frais nature
Fruit

Dimanche
08 sept.

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
Côte de porc* au jus
Lentilles mijotées
Saint Paulin s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 09 septembre au 15 septembre 2024

Lundi
09 sept.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots rouges et tomate comme un chili (tomate, épices chili)
Pavé de colin d'Alaska PMD à la provençale
Carottes BIO fraîches
Fromage blanc nature
Fruit

Mardi
10 sept.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tomate BIO
Boulettes de mouton sauce catalane
Boulgour BIO
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
11 sept.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Rognons de porc* sauce madère
Pommes de terre vapeur
Yaourt BIO nature
Fruit

Jeudi
12 sept.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombres en rondelles BIO
Rôti de boeuf LR
Pâtes BIO
Gouda s/sel
Fruit

Vendredi
13 sept.

Cycle de potages

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Emincé de chou blanc BIO et vinaigrette moutarde
Merlu PMD sauce citron
Riz BIO
Saint Paulin s/sel
Fruit

Samedi
14 sept.

Cycle de potages

Soupe de légumes racines

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé BIO
Emincé de dinde LR sauce au thym
Haricots verts à l'ail
Gouda s/sel
Fruit

Dimanche
15 sept.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte et croûtons
Hachis parmentier (Bœuf charolais)

Saint Paulin s/sel
Gâteau de haricots blanc et myrtille

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 16 septembre au 22 septembre 2024

Lundi
16 sept.

Cycle de potages

Soupe de potiron et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Brocolis en salade
Côte de porc* au jus
Lentilles mijotées
Gouda s/sel
Assiette de fruits frais

Mardi
17 sept.

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates
Tête de veau sauce gribiche
Pommes de terre aux herbes
Saint Paulin s/sel
Pêche au naturel

Mercredi
18 sept.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé
Sauté de boeuf BIO sauce paprika persil
Carottes BIO à l'ail
Petit fromage blanc aux fruits
Fruit

Jeudi
19 sept.

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Rillettes de thon
Hoki PMD sauce armoricaine
Coquillette BIO semi-complet
Saint Paulin s/sel
Fruit

Vendredi
20 sept.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Omelette BIO
Ratatouille à la niçoise
Yaourt nature
Gâteau moelleux au chocolat

Samedi
21 sept.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé BIO
Bifteck haché CHAR jus aux oignons
Gratin dauphinois
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Dimanche
22 sept.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macedoine
Filet de limande PMD sauce aurore
Courgettes à l'ail
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes BIO parfumée à la cannelle

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 23 septembre au 29 septembre 2024

Lundi
23 sept.

Cycle de potages

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées
Sauté de porc* CTF au caramel
Riz BIO
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Mardi
24 sept.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Melon BIO
Dés de poisson PMD sauce citron persillée
Purée de brocolis et pommes de terre
Saint Paulin s/sel
Fruit

Mercredi
25 sept.

Cycle de potages

Soupe de champignons et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Gaspacho de tomates
Quiche Lorraine
Salade verte fraîche
Yaourt nature
Fruit BIO

Jeudi
26 sept.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé
Rôti de boeuf LR
Légumes façon maillot et pommes de terre
Saint Paulin s/sel
Purée de pommes BIO

Vendredi
27 sept.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de courgette et tomate BIO
Pavé de colin d'Alaska PMD sauce diéppoise (à base de crustacés)
Epinards hachés à la béchamel
Fromage blanc nature
Gâteau au fromage blanc, farine LCL

Samedi
28 sept.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalote
Poulet rôti LCL au jus
Semoule BIO
Saint Paulin s/sel
Fruit

Dimanche
29 sept.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pois chiches et tomates BIO
Rôti de veau BIO sauce charcutière (moutarde, cornichon)
Duo de courgettes jaune et verte
Gouda s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 30 septembre au 06 octobre 2024

Lundi
30 sept.

Cycle de potages

Soupe aux choux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates
Poulet rôti LCL au jus
Pennes BIO
Saint Paulin s/sel
Purée de pomme fraîche BIO aux abricots

Mardi
01 oct.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO vinaigrette à la moutarde
Poulet rôti LCL au jus
Purée de patates douces et pommes de terre
Saint Paulin s/sel
Fruit

Mercredi
02 oct.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves et maïs
Escalope de dinde LR
Riz
Gouda s/sel
Fruit

Jeudi
03 oct.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tranche de pastèque
Sauté de porc* CTF sauce moutarde à l'ancienne
Haricots verts BIO
Petit fromage frais nature
Gâteau haricots blancs aux poires

Vendredi
04 oct.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalote
Rôti de boeuf LR
Purée de courgettes et pommes de terre
Fromage blanc nature
Fruit

Samedi
05 oct.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Poisson blanc PMD et dés de saumon PMD sauce citron
Brocolis BIO
Gouda s/sel
Fruit

Dimanche
06 oct.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pois chiche vinaigrette à la moutarde
Foie persillé
Tomate à la provençale
Saint Paulin s/sel
Poire au vin

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 07 octobre au 13 octobre 2024

Lundi
07 oct.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots beurre à l'échalote
Côte de porc* au jus
Purée Saint Germain (pois cassés et pommes de terre)
Gouda s/sel
Fruit

Mardi
08 oct.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles
Langue de boeuf sauce piquante
Poêlée champêtre
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Mercredi
09 oct.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Pomelos
Poulet rôti LCL au jus
Riz BIO aux épices douces
Gouda s/sel
Poire au naturel

Jeudi
10 oct.

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 betteraves vinaigrette à la moutarde
Filet de colin d'Alaska PMD sauce basquaise
Petits pois mijotés
Yaourt nature
Fruit BIO

Vendredi
11 oct.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO
Paupiette de dinde sauce forestière
Farfalles
Gouda s/sel
Fruit

Samedi
12 oct.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

PANAIS RAPEE (FRAIS) HO
Sauté de boeuf VF au jus
Boulgour BIO
Petit fromage frais nature
Fruit BIO

Dimanche
13 oct.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de tomates
Poulet LR sauce au thym
Poêlée campagnarde
Saint Paulin s/sel
Eclair parfum café

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 14 octobre au 20 octobre 2024

Lundi
14 oct.

Cycle de potages

Soupe de betteraves et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Concombre en rondelles
Steak hache de veau sauce poivre vert
Haricots verts BIO
Gouda s/sel
Cake aux épices

Mardi
15 oct.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux sauce ravigote
Tripes à la mode de Caen*
Pâtes BIO
Yaourt nature
Fruit

Mercredi
16 oct.

Cycle de potages

Soupe de légumes (HV, tomate, pdt)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives
Sauté de dinde LR au curry/pomme
Semoule Bio
Saint Paulin s/sel
Entremet chocolat

Jeudi
17 oct.

Cycle de potages

Velouté de courgettes

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Tartinable de haricots rouges aux épices
Rôti de boeuf LR
Carottes BIO fraîches
Gouda s/sel
Fruit

Vendredi
18 oct.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves BIO et vinaigrette moutarde
Colin d'Alaska PMD sauce béchamel aux épices douces
Purée de pommes de terre BIO
Saint Paulin s/sel
Fruit

Samedi
19 oct.

Cycle de potages

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade verte fraîche BIO
Pilon de poulet tandoori
Penne BIO semi-complet
Fromage blanc nature
Purée de pommes BIO parfumée à la cannelle

Dimanche
20 oct.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Céleri râpé
Côte de porc* au jus
Légumes choucroute et pommes de terre
Gouda s/sel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 21 octobre au 27 octobre 2024

Lundi
21 oct.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Macédoine
Sauté de boeuf BIO sauce paprika persil
Pommes de terre lamelles
Yaourt nature
Fruit

Mardi
22 oct.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de lentilles BIO
Merlu PMD sauce citron
Ratatouille à la niçoise
Saint Paulin s/sel
Fruit

Mercredi
23 oct.

Cycle de potages

Gaspacho de tomates

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Choux bicolores
Chili con carne (boeuf charolais)
Riz BIO
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Jeudi
24 oct.

Cycle de potages

Soupe de lentilles au cumin

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Haricots verts à l'échalote
Rôti de porc* CTF sauce végétale à la provençale
Coquillettes BIO semi-complet
Fromage blanc nature
Fruit

Vendredi
25 oct.

Cycle de potages

Soupe aux épinards et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Endive BIO
Poulet rôti LCL au jus
Carottes BIO fraîches
Gouda s/sel
Fruit

Samedi
26 oct.

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 betteraves vinaigrette à la moutarde
Calamars sauce armoricaine
Purée de potiron et pommes de terre
Saint Paulin s/sel
Fruit frais

Dimanche
27 oct.

Cycle de potages

Soupe de poireaux et pommes de terre

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carotte râpée vinaigrette à la moutarde
Rôti veau BIO sauce crème et champignons
Choux de bruxelles
Gouda s/sel
Pastei de nata

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

Communauté de Communes Terres des Confluences

Du 28 octobre au 03 novembre 2024

Lundi
28 oct.

Cycle de potages

Soupe à l'oignon

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de haricots beurre à l'échalote
Gardiane de boeuf VF
Semoule Bio
Saint Paulin s/sel
Fruit

Mardi
29 oct.

Cycle de potages

Soupe froide de courgettes à la vache qui rit

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Langue de boeuf sauce piquante
Pommes de terre vapeur
Gouda s/sel
Fruit

Mercredi
30 oct.

Cycle de potages

Soupe aux petits pois

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'endives
Dés de saumon PMD sauce crème et herbes
Brocolis BIO
Yaourt nature
Gâteau poire chocolat

Jeudi
31 oct.

Cycle de potages

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

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade de pâte BIO
Omelette BIO
Épinards hachés à la béchamel
Saint Paulin s/sel
Fruit

Vendredi
01 nov.

Cycle de potages

Soupe à la tomate

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Carottes râpées BIO
Rôti de boeuf LR
Purée de pommes de terre BIO
Gouda s/sel
Purée de pommes (fraîche) BIO banane (fraîche)

Samedi
02 nov.

Cycle de potages

Velouté de cresson

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Salade d'asperges et tomates
Côte de porc* au jus
Lentilles mijotées
Gouda s/sel
Entremet chocolat

Dimanche
03 nov.

Cycle de potages

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)

Déjeuner Séniors pauvre en sel et sucre

Poireaux
Poulet rôti LCL au jus
Poêlée forestière
Riz au lait au caramel
Fruit

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres