

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 06/05/2024 au 10/05/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Haricots verts à l'échalote



Merguez et légumes couscous

 Semoule bio



 Gouda bio



Fruit frais

 Salade verte fraîche bio
et croûtons



 Colin d'Alaska pmd pané au riz
soufflé

 Courgettes bio à la crème



Fromage blanc individuel sucré
différemment :

Confiture d'abricots

Sucre roux



 Beignet au chocolat dcg

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Décongelé



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 13/05/2024 au 17/05/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

 Salade de betteraves bio
vinaigrette balsamique

Thon à la tomate et au basilic

 Riz bio

Fromage frais Petit Moulé ail et
fines herbes

Fruit frais

MARDI

**** Repas végétarien ****

 Carottes râpées bio vinaigrette
à la moutarde

 Pâtes bio sauce ratatouille et
pois cassés

Fromage au lait pasteurisé Carré

Mousse au chocolat au lait

MERCREDI

 Concombres en cubes bio
et vinaigrette moutarde

 Sauté de dinde 1r sauce
provençale

 Semoule bio

Yaourt aromatisé

Fruit frais

Cake nature
Fruit

JEUDI

 Salade de lentilles bio

Rôti de veau bio au jus
Purée de courgette et pdt basilic et
olive

Fromage blanc sucré

Assiette de fruits printaniers
(fraises - banane)

VENDREDI

 Salade coleslaw bio

Pané de blé, graine, emmental,
épinards

 Epinards branche bio à la
crème

 Cantal aop

Riz au lait

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Appellation d'Origine
Protégée



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 20/05/2024 au 24/05/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

 Salade de tomate bio
Dosette de sel

Sauté de boeuf sauce au thym
Riz

Fromage frais Petit Cotentin

 Purée de pommes bio

Tartinable de haricots rouge et
épice mexicaine fumée

Cuisse de poulet rôti et son jus

 Poêlée de légumes bio
(courgettes, carottes et pommes
de terre)

Fromage blanc sucré

Fruit frais

Gâteau aux pommes
Compote de pommes allégée en
sucre

**** Repas végétarien ****

 Tarte oeuf bio ciboulette

 Tajine marocain pois chiche bio
semoule bio

Camembert

Smoothie pomme et pêche

**** Les Pas Pareilles : Gâteau au
caramel et topping caramel ****

Concombre en rondelles
et vinaigrette moutarde

 Saucisse de Toulouse bbc lcl
 Haricots blancs coco bio sauce
thym

Yaourt aromatisé

Gâteau au caramel

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Bleu blanc cœur



Issu de l'agriculture
biologique



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 27/05/2024 au 31/05/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

 Carottes râpées bio
et vinaigrette aux herbes

 Filet de colin d'Alaska pmd
sauce bercy (persil, échalote)

Boulgour

Edam

 Purée de pommes bio fraîche
et pêche

MARDI

Macédoine mayonnaise

Jambon blanc*

 Coquillettes bio

Yaourt nature sucré

 Fruit bio

MERCREDI

 Concombre bio tzaziki

 Rôti de boeuf lr
et son jus

 Carottes bio fraîches

 Saint Nectaire aop

 Gâteau au fromage blanc,
farine lcl

Fruit frais
Yaourt nature sucré

JEUDI

**** Repas végétarien ****

 Salade de tomate bio
vinaigrette à l'échalote

Dauphinois de courgettes et
pommes de terre au basilic

Fromage fondu Vache qui rit

Dessert lacté flan saveur vanille
nappé caramel

VENDREDI

 Houmous bio

Cordon bleu de volaille

 Haricots verts bio
au persil

Petit fromage blanc aux fruits

Fruit frais

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Appellation d'Origine
Protégée



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 03/06/2024 au 07/06/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

** Repas végétarien **

Tranche de pastèque

Farfalles aux légumes du sud et
dés de fromage de brebis

Gouda

Purée pomme bio parfumée
fleur d'oranger

MARDI

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

Courgette râpée ciboulette
Vinaigrette au fromage blanc

Sauce façon bolognaise
effiloché de Canard et macaronis
bio semi complet

Emmental bio

Mousse au chocolat noir

Pâte de fruits
Fruit

JEUDI

Salade de tomate bio
vinaigrette balsamique

Sauté de bœuf sauce paprika
persil

Bouquet de légumes bio (chou
fleur, brocoli et carotte)
au jus de légumes

Petit fromage blanc aux fruits

Gâteau au citron

VENDREDI

Rillettes de thon

Rougail de saucisses*

Riz bio

Camembert bio

Fruit frais

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 10/06/2024 au 14/06/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

Macédoine mayonnaise

 Rôti de porc* ctf sauce façon
cervoise
Purée de pdt et lentilles corail à
l'indienne

Fromage blanc sucré

 Fruit bio

MARDI

**** Repas végétarien ****

 Salade de tomate bio
et vinaigrette aux herbes

Riz, korma végétarien brunoise
provençale et petit pois

 Coulommiers bio

Dessert lacté gélifié saveur
chocolat

MERCREDI

Feuilleté au fromage fondu

 Rôti de veau bio au jus
 Carottes bio fraîches
au jus de légumes

 Bleu d'auvergne aop

 Fruit bio

Muffin vanille pépites de chocolat
Yaourt nature sucré

JEUDI

Salade de blé aux petits légumes

 Colin d'Alaska pmd pané au riz
soufflé

 Chou fleur bio en gratin

 Yaourt bio aromatisé vanille

Fruit frais

VENDREDI

Tranche de pastèque

Cuisse de poulet rôti et son jus
 Boulgour bio

Fromage frais Saint môret

 Purée de pommes bio

sOgeres

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



Appellation d'Origine
Protégée



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Viande certifiée

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 17/06/2024 au 21/06/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

** Repas végétarien **

- Concombre en cubes
- Sauce fromage blanc à la menthe
- Chili sin carne (haché végétal)
-  Riz bio
- Fromage frais cantafrais
-  Purée fraîche de pomme bio et poire

MARDI

-  Taboulé aux raisins secs, semoule bio
- Sauté de boeuf sauce tomate basilic
-  Haricots verts bio
- Petit fromage blanc aux fruits
- Fruit frais

MERCREDI

-  Salade verte fraîche bio et croûtons et vinaigrette moutarde
-  Brandade de poisson pmd
-  Cantal aop
- Mousse au chocolat au lait
- Fromage blanc sucré
- Fruit

JEUDI

- Flan de tomate, chèvre et origan sauce fromage blanc et salade
- Nuggets de poulet
-  Carottes bio fraîche à la crème au persil
-  Yaourt bio brassé framboise, abricot
- Fruit frais

VENDREDI

- *** Amuse-Bouche : Graines de Courge ***
-  Salade verte fraîche bio et croûtons et vinaigrette moutarde
- Jambon blanc*
- Salade de pâtes à la grecque (tomate, poivron, brebis, olive)
-  Camembert bio
- Dessert à boire lacté parfum fraise

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 24/06/2024 au 28/06/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

Salade de haricots blancs à la marocaine (poivron, tomate, coriandre, cumin)

 Omelette bio

 Courgettes bio
assaisonnement au curry

 Brie bio

Fruit frais

MARDI

** Repas végétarien **

 Carottes râpées bio vinaigrette à la moutarde

 Pâtes bio à la ratatouille et aux lentilles corail et emmental râpé

Mimolette

Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

MERCREDI

** Les Pas Pareilles : Assiettes de fruits melon orange et jaune**

Concombre fromage frais ail et fines herbes

Cuisse de poulet rôti et son jus
Ketchup pomme

 Boulgour bio

 Yaourt nature sucré bio

Assiette de fruits d'été (Melon jaune - Melon Charentais)

Pain

Fromage au lait pasteurisé Carré
Fruit

JEUDI

Céleri rémoulade

 Rôti de boeuf Ir et son jus

Haricots beurre persillés

Fromage blanc aromatisé

Gâteau de maïs

VENDREDI

** C'est la fête : Bientôt les vacances **

 Salade de tomate bio et vinaigrette au basilic

 Meunière colin pmd d'Alaska frais et ketchup

 Riz bio safrané

 Fromage frais fouetté Rondelé bio

Smoothie framboise et basilic

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 01/07/2024 au 05/07/2024

MENU

de la semaine

LUNDI

 Salade de tomate bio
et vinaigrette moutarde

 Sauté de porc* ctf aux petits
oignons

Haricots verts persillés

Petit fromage frais sucré

Gâteau moelleux au chocolat

MARDI

**** Repas végétarien ****

 Œuf dur bio
et mayonnaise

 Dahl de lentilles corails et riz
bio

Fromage blanc
caramel liquide

 Fruit bio

MERCREDI

 Salade verte fraîche bio
et oignons frits
et vinaigrette au miel et moutarde
à l'ancienne

 Rôti de boeuf Ir
et son jus
Ratatouille à la niçoise
Boulgour

Edam

 Purée de pomme bio (frais) et
mirabelle

Pain au lait
Jus de pommes

JEUDI

Salade de betteraves vinaigrette à
la moutarde

 Merlu pmd sauce basilic

 Purée de pommes de terre bio

Coulommiers

 Pastèque bio

VENDREDI

Tomate croque au sel

Sandwich
(baguet/j.dinde/oeuf/mayo/tom/b
Chips

 Fromage frais fouetté Rondelé
bio

Gourde de compote de pommes
allégée en sucre

* : plat contenant du porc / Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy
Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits

sOgeres



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Viande certifiée