

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 06/11/2023 au 10/11/2023


MENU

de la semaine

LUNDI

** Repas végétarien **

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


 Couscous de légumes bio (légumes couscous bio, pois chiche bio, raisin sec, fève et semoule bio)

Petit fromage frais sucré

 Fruit

MARDI

Céleri rémoulade

 Rôti veau bio sauce crème et champignons
Petits pois mijotés


 Edam bio

 Tarte normande dcg

MERCREDI

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terres

 Cuisse de poulet rôti et son jus
Riz




 Yaourt aromatisé

 Fruit bio

Compte de pommes allégée en sucre
Gaufre liégeoise

JEUDI


Pomelos et sucre

 Parmentier de thon cpne
  Salade verte bio fraîche et vinaigrette moutarde


Camembert

Mousse au chocolat au lait

VENDREDI

 Cake à la courgette cpne

Cordon bleu de volaille

 Haricots verts bio assaisonnement ail

Fromage frais Carré demi sel

Orange

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Cuisiné par nos équipes



Décongelé



Issu de l'agriculture biologique



Produit local


Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 13/11/2023 au 17/11/2023


MENU

de la semaine

LUNDI

Radis roses
et beurre

 Sauté de bœuf lr sauce au
paprika et persil

 Boulgour bio

Fromage frais Tartare nature


Compote de pommes allégée en
sucre
Sablés

MARDI

**** Repas végétarien ****

Soupe de betteraves et pommes
de terre

Chili sin carne (haché végétal)
Riz

 Salade verte fraîche
et vinaigrette moutarde

 Cantal aop


 Fruit bio

MERCREDI

Salade d'endives et pomme
et vinaigrette moutarde

  Omelette bio

Purée de potiron et pommes de
terre

 Pointe de brie bio


Dessert lacté gélifié saveur vanille

 Gâteau au fromage blanc cpne
Fruit

JEUDI

Soupe à la tomate

 Rôti de dinde jus aux oignons


 Coquillettes bio semi-complet


Petit fromage blanc aux fruits


 Fruit

VENDREDI


**** Les Pas Pareilles : Moelleux
choco pépité et copeaux de
chocolat blanc ****

 Carottes râpées
et vinaigrette au miel et moutarde
à l'ancienne

 Filet de colin d'Alaska pmd
pané frais

 Epinards branche bio à la
crème

 Yaourt nature sucré

 Moelleux choco pépité cpne
et copeaux de chocolat blanc

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 20/11/2023 au 24/11/2023

MENU

de la semaine

LUNDI

Soupe de haricots verts et
pommes de terre

📍 Sauté de dinde façon fermière
Carottes et riz

📍 Yaourt aromatisé

🍏 Fruit bio

MARDI

**** Repas végétarien ****

Salade verte et maïs aux herbes
et vinaigrette au curry

Sauce ratatouille et pois cassés
🍏 Pennes bio

Bûche mélangée (lait vache et
chèvre)

📍 Purée de pommes et poires
locales cpne

MERCREDI

📍 Salade coleslaw (Carotte, chou
blanc, oignon, mayonnaise)

🐷 Rôti de boeuf lr au jus

🍏 Purée de petits pois et pommes
de terre bio

Saint Paulin

❄️ Donut's dcg

=====
Gaillardise au chocolat
Fruit

JEUDI

Houmous
Chips de maïs

Tarte aux fromages
📍 Salade verte fraîche
et vinaigrette moutarde

Petit fromage frais sucré

🍏 Fruit bio

VENDREDI

Pâté de campagne*
et cornichon

🐟 Filet de merlu pmd sauce citron

🍏 Blé bio

Fromage frais Saint môret

Smoothie de pommes et bananes

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Certifié Label
Rouge



Cuisiné par nos
équipes



Décongelé



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 27/11/2023 au 01/12/2023

MENU

de la semaine

LUNDI

Salade de mâche et betteraves rouges et vinaigrette moutarde

Sauté de boeuf lr aux olives

Semoule bio

Pont l'Evêque aop

Compote de pommes allégée en sucre

MARDI

Œuf dur bio et mayonnaise

Hoki pmd sauce basilic Riz

Yaourt aromatisé

Fruit bio

MERCREDI

**** Repas végétarien ****

Soupe de carotte et pommes de terre

Nuggets de blé sauce tomate

Haricots verts bio au persil

Fromage frais Fraidou

Fruit

Pain

Confiture d'abricots

Petit fromage blanc aux fruits

JEUDI

Panais rémoulade aux pommes

Jambon blanc* Coquillettes

Camembert bio

Fromage blanc sucré différemment :
Sucre roux
Coulis de fruits jaunes
Miel

VENDREDI

Emincé d'endives aux croûtons et vinaigrette aux herbes

Filet de colin d'Alaska pmd pané frais

Purée de pommes de terre

Yaourt nature sucré

Moelleux chocolat lentilles cpne

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 04/12/2023 au 08/12/2023

MENU


de la semaine

LUNDI

 Soupe de haricots blancs bio



Emincé de thon sauce armoricaine

 Penne bio semi-complet



Fromage frais Petit Cotentin




 Fruit

MARDI

**** Repas végétarien ****

Pomelos
et sucre



 Chili sin carne cpne

 Riz bio

Salade verte fraîche
et vinaigrette moutarde



Tomme blanche




Crème dessert à la vanille

MERCREDI

Soupe de potiron et pommes de
terre




 Sauté de boeuf lr sauce
forestière (champignons)
Semoule




Fromage blanc aromatisé



 Fruit


 Cake au chocolat cpne
Compote de pommes et poires
allégée en sucre

JEUDI

 Salade verte
vinaigrette à l'huile de noix




 Rôti de porc* cuit au jus

 Carottes
au persil




 Saint Nectaire aop





 Tarte au flan dcg


VENDREDI

 Rillettes de canard cpne
Pain navette



  Oeuf bio à la florentine



 Yaourt nature sucré



 Banane bio

 Pâte à tartiner cpne

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres




Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 11/12/2023 au 15/12/2023


MENU


de la semaine

LUNDI


 Carottes râpées
et vinaigrette moutarde

—

 Poulet tandoori (cuisse)

 Lentilles mijotées au lait

—

 Edam bio

—

Mousse au chocolat au lait

MARDI


**** Repas végétarien ****

 Soupe de betteraves bio et
pommes de terre bio picard bio

—

Farfalles champignons et crème


—

 Yaourt nature sucré

—


Fruit

MERCREDI

 Salade verte fraîche
et vinaigrette moutarde

—



Emincé de saumon sauce citron

 Riz bio à l'indienne

—

Saint Paulin

—

  Purée de pommes locales
cpne

—

Fromage blanc aromatisé


Fruit

JEUDI

**** Les Pas Pareilles : Purée de
potiron et cube de butternut****


Soupe aux choux et pommes de
terre

—


 Rôti de boeuf lr au jus

Purée de potiron et butternut en
cube

—

 Coulommiers bio

—


 Fruit

VENDREDI

Taboulé
et vinaigrette moutarde

—

Cordon bleu de volaille

 Haricots verts bio
au persil

—

Petit fromage blanc aux fruits

—

Assiette de fruits d'hiver (ananas
et orange)

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Certifié Label Rouge



Cuisiné par nos
équipes



Issu de l'agriculture
biologique



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 18/12/2023 au 22/12/2023

MENU

de la semaine

LUNDI

- 📍 Salade de lentilles
- 🔪
- 📍 Colombo de porc*
- 📍 Carottes
- 🔪
- Petit fromage frais sucré
- 🔪
- 📍 Fruit bio

MARDI

- Radis roses et beurre
- 🔪
- 🌊 Morceaux de filet de colin d'Alaska pmd sauce à l'oseille
- Semoule aux petits légumes
- 🔪
- Fromage frais cantafrais
- 🔪
- 📍 Purée de pomme et cube pomme saveur vanille

MERCREDI

- Céleri rémoulade
- 🔪
- 📍 Bolognaise de canard cpne
- 📍 Coquillettes bio
- 🔪
- Fournols
- 🔪
- Ile flottante
- 🔪
- Muffin tout chocolat
- Fruit

JEUDI

- ** C'est la Fête : Repas de Noël **
- Gougère emmental, comté et salade verte
- 🔪
- 📍 Parfait de boeuf char sauce légumes d'antan
- Pommes croquettes
- 🔪
- 📍 Fromage fondu bio croc lait
- 🔪
- 📍 Cake aux épices cpne

VENDREDI

- ** Repas végétarien **
- Soupe de poireaux et pommes de terre
- 🔪
- Enchilada (Haricots rouges, maïs)
- Tortilla de blé
- Riz
- 🔪
- Mimolette
- 🔪
- 📍 Fruit bio

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Cuisiné par nos équipes



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable



Viande charolaise



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 25/12/2023 au 29/12/2023

MENU

de la semaine

LUNDI

MARDI


MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

**** Vacances scolaires ****

Radis roses
et beurre demi sel

 Sauté de veau bio sauce
diablotin


 Petits pois mijotés bio

Fromage frais Tartare nature


Dessert lacté gélifié saveur
chocolat


Gâteau fourré à la fraise
Fruit

**** Repas végétarien ** **
Vacances scolaires ****

 Soupe de haricots verts bio et
pommes de terres

Gratin de pommes de terre,
épinards et fromage à raclette


 Salade verte fraîche
et vinaigrette moutarde


 Yaourt nature sucré

 Fruit

Pain
Fromage fondu Vache qui rit
Compote de pommes et bananes
allégée en sucre

**** Vacances scolaires ****

 Salade verte fraîche
et vinaigrette d'agrumes


 Filet de colin d'Alaska pmd
pané frais
et quartier de citron
Ratatouille à la niçoise et blé


 Cantal aop

 Cake au chocolat épicé cpne

Yaourt aromatisé
Fruit

**** Vacances scolaires ****

 Rillettes de thon cpne

 Bolognaise de canard cpne
Torsades

 Pointe de brie bio

 Fruit

Pain
Confiture de fraise
Compote de pommes allégée en
sucre

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

Les indications d'allergènes sont disponibles sur So Happy

sOgeres



Appellation d'Origine
Protégée



Cuisiné par nos
équipes



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local