

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

# MENU

de la semaine

## LUNDI

Haricots verts à l'échalote  
Merguez et légumes couscous  
Semoule bio  
Gouda bio  
Fruit frais

## MARDI

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

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

sOgeres

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

Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits



Décongelé



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable




Produit local

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 lr 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

**\*\* Amuse-Bouche : Cornichon  
aigre douce \*\***

 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



Produit local

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  
Pain de mie

 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  
Pain de mie



 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




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

  
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



Produit local


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

\* : 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



Issu de l'agriculture  
biologique



Produit de la mer  
durable



Viande certifiée



Produit local

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 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

sOgeres



Appellation d'Origine Protégée



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable



Produit local

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 lr  
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



Produit local





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 nature  
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