

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 28/04/2025 au 02/05/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Coquillettes au pesto

 Saucisse de Toulouse bbc lcl
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)

 Camembert bio

Fruit frais

MARDI

Salade de tomates et maïs
et vinaigrette au basilic

 Meunière colin pmd d'Alaska
frais

 Riz bio

 Saint Paulin bio

Dessert lacté flan saveur vanille
nappé caramel

MERCREDI

 Carottes râpées bio vinaigrette
à la moutarde

 Rôti de boeuf lr
jus aux oignons

 Purée Dubarry bio (chou fleur et
pommes de terre)

Fromage frais Tartare nature

Smoothie banane fraise

Fruit frais
Fromage frais à la vanille

JEUDI

VENDREDI

*** Menu végétarien ***

 Houmous bio
Pain de mie

 Fusilli bio aux légumes bio du
sud et dés de fromage de brebis

 Yaourt bio aromatisé framboise

Fruit frais

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

sOgeres



Bleu blanc cœur



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 05/05/2025 au 09/05/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Salade de tomates
et vinaigrette moutarde

Cordon bleu de volaille

 Haricots verts bio persillés

Fromage frais Fraidou

 Gâteau au fromage blanc,
farine lcl

MARDI

Salade de mâche et betteraves
rouges
et vinaigrette à la ciboulette

 Sauté de boeuf bio façon
orientale

 Semoule bio

Fromage blanc sucré différemment

Sucre roux
Miel

Fruit frais

MERCREDI

*** Menu végétarien ***

 Œuf dur bio
et mayonnaise

 Korma, riz bio, brunoise
provençale, petits pois bio

Yaourt aromatisé

Fruit frais

Pain

Chocolat au lait (tablette)

Cupelle de purée de pommes et
poire

JEUDI

VENDREDI

 Carottes râpées bio vinaigrette
à la moutarde

 Hoki pmd sauce estragon
Brocolis

Purée de pommes de terre

Gouda

 Purée pomme bio parfumée
fleur d'oranger

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

sOgeres



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 12/05/2025 au 16/05/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

**** Repas végétarien ****

Cake aux olives niçois

 Nuggets de pois chiche bio
Carottes à l'ail
Ketchup pomme

 Fromage au lait pasteurisé
Carré bio

Fruit frais

MARDI

Radis roses
et beurre

 Merlu pmd sauce échalote
 Boulgour bio

 Yaourt bio aromatisé vanille

Fruit frais

MERCREDI

 Céleri bio rémoulade

 Rôti de veau bio sauce
marengo (tomate et champignons)

 Pennes bio

 Cantal aop

Crème dessert saveur chocolat

Fromage blanc aromatisé aux fruits
Fruit frais

JEUDI

****Recettes gourmandes : La Réunion****

 Carottes bio vinaigrette fruit de
la passion

Riz, cari de poulet LR et
haricots rouges

Petit fromage frais aromatisé aux
fruits

Cake nature
sauce au chocolat lait
Noix de coco rapée

VENDREDI

 Salade verte fraîche bio
et croûtons
vinaigrette balsamique

 Saucisse de Toulouse bbc lcl
Haricots blancs à la tomate

Fromage frais Saint môtret

Fruit frais

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

sOgeres



Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 19/05/2025 au 23/05/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Salade de tomates
et vinaigrette moutarde

 Emincé de dinde 1r sauce
paprika et persil (crème, carotte,
oignon, tomate, persil)

 Haricots verts bio

Edam

Riz au lait

MARDI

*** Amuse-bouche : Pois
chiches verts ***

Salade de betteraves
vinaigrette à l'échalote

 Sauté de boeuf bio sauce
dijonnaise (moutarde)
Pommes de terre vapeur

Fromage frais Cantadou ail et
fines herbes

Fruit frais

MERCREDI

 Taboulé aux raisins secs,
semoule bio

 Omelette bio fraîche
Ratatouille à la niçoise

 Yaourt bio aromatisé vanille

Banane
sauce au chocolat lait
et amandes effilées

Pain
Brie
Coupelle de purée de pommes et
ananas

JEUDI

*** Menu végétarien ***

 Rillettes de thon pmd

 Rôti de porc* 1r jus aux oignons

 Lentilles bio mijotées

Fromage blanc aromatisé aux
fruits

Fruit frais

VENDREDI

Concombre en rondelles
sauce fromage blanc aux herbes

 Dés de poisson pmd sauce
béchamel aux épices douces

 Riz paëlla bio (sans crustacés)

 Camembert bio

 Purée de pommes bio et fraise

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

sOgeres



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 26/05/2025 au 30/05/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Radis roses
et beurre

 Daube de boeuf bio à la
provencale

 Chou fleur bio

Yaourt nature sucré

 Beignet parfum chocolat
noisette dcg

MARDI

*** Menu végétarien ***

 Œuf dur bio
et mayonnaise

 Dahl de lentilles beluga bio,
amande et riz bio

 Yaourt bio brassé framboise,
abricot

Fruit frais

MERCREDI

 Carottes râpées bio vinaigrette
à la moutarde

 Colin d'Alaska pmd sauce coco
et citron vert

 Purée d'épinards et pommes de
terre bio

Pointe de Brie

Dessert lacté flan saveur vanille
nappé caramel

Muffin vanille pépites de chocolat
Fruit frais

JEUDI

VENDREDI

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

sOgeres



Décongelé



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 02/06/2025 au 06/06/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

** Assiette végétale **

 Carottes râpées bio vinaigrette à la moutarde

Galette fajitas préparation haricots rouge, maïs et sa salade verte sauce yaourt végétal épicée

Gouda

Smoothie carotte/orange

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

Pain
Confiture d'abricots
Fruit frais

JEUDI

 Tomate bio
vinaigrette balsamique

  Rôti de boeuf lr au jus

 Carottes bio fraîches

Petit fromage frais aromatisé aux fruits

Gâteau au citron

VENDREDI

Macédoine de légumes
mayonnaise

 Sauté de porc* lr sauce
moutarde à l'ancienne

 Lentilles bio mijotées

Fromage blanc sucré

Fruit frais

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

sOgeres



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 09/06/2025 au 13/06/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

 Tomate bio
Dosette de sel

 Poulet rôti lcl au jus

 Boulgour bio

 Coulommiers bio

Dessert lacté gélifié saveur
chocolat

Feuilleté au fromage fondu

 Sauté de boeuf sauce au
paprika et persil
Bouquet de légumes (chou fleur,
brocoli, carotte)
au jus de légumes

 Bleu d'auvergne aop

Fruit frais

Fromage blanc sucré
Barre bretonne à partager

Salade de blé aux petits légumes

 Colin d'Alaska pmd pané au riz
soufflé

 Chou fleur bio béchamel à
l'emmental

 Yaourt bio aromatisé vanille

Fruit frais

**** Menu végétarien ****

Tranche de pastèque

 Korma, riz bio, brunoise
provençale, petits pois bio

Fromage frais Saint môret

 Purée de pomme fraiche bio

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

sOgeres


Appellation
d'Origine Protégée


Certifié Label
Rouge


Indication
Géographique
Protégée


Issu de
l'agriculture
biologique


Produit de la mer
durable


Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 16/06/2025 au 20/06/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

** Menu 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 veau bio sauce tomate
Haricots beurre

Petit fromage frais aromatisé 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

Pain
Confiture de fraise
Fruit frais

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

Cour'slaw

 **Thon pmd**
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

sOgeres



Appellation d'Origine Protégée



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 23/06/2025 au 27/06/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

Salade de **lentilles** et tomate

 Omelette bio
 Courgettes bio
assaisonnement au curry

 Brie bio

Fruit frais

MARDI

**** Menu végétarien ****

 Carottes râpées bio vinaigrette à la moutarde

 Riz bio et pois chiches bio tikka massala et graines de courge

Mimolette

Dessert lacté flan saveur vanille nappé caramel

MERCREDI

Concombre fromage frais ail et fines herbes

 Poulet rôti lcl au jus

 Boulgour bio aux petits légumes

 Yaourt bio aromatisé vanille

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

Gâteau façon financier à la farine de pois chiches
Coupelle de purée de pomme abricot

JEUDI

Céleri rémoulade

 Rôti de boeuf lr et son jus

Haricots verts
au persil

Fromage blanc aromatisé aux fruits

Gâteau façon financier à la farine de pois chiches

VENDREDI

**** C'est la fête : Au revoir les grands ! ****

 Fish burger pmd
Ketchup pomme
Pommes de terres quartier avec peau

 Fromage frais fouetté Rondelé bio

Smoothie framboise et basilic

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

sOgeres



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture biologique



Produit de la mer durable



Produit local

Communauté de Communes Terres des Confluences
Menus du 30/06/2025 au 04/07/2025

MENU

de la semaine

LUNDI

 Tomate bio
et vinaigrette moutarde

—

 Sauté de porc* Ir aux petits
oignons

Haricots beurre persillés

—

Petit fromage frais sucré

—

Gâteau moelleux au chocolat

MARDI

**** Repas végétarien ****

 Pastèque bio

—

Fusilli bio sauce égrené végétal à la
tomate bio

—

Fromage blanc nature
caramel liquide
et céréales muesli chocolat

—

Fruit frais

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 bio

—

 Purée de pomme bio (frais) et
mirabelle

—

Pain au lait
Chocolat au lait (tablette)
Jus de pommes

JEUDI

Salade de betteraves vinaigrette à
la moutarde

—

 Merlu pmr sauce basilic

 Purée de pommes de terre bio

—

Coulommiers

—

Fruit frais

VENDREDI

Repas pique-nique

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

sOgeres



Certifié Label Rouge



Issu de l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable