SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :

2019 - Semaine 1

	Lundi 31 Décembre	Qté	Mardi 1 Janvier	Qté	Mercredi 2 Janvier	Qté	Jeudi 3 Janvier	Qté	Vendredi 4 Janvier	Qté	
ENTREES											
A	Salade de betterave		Fond d'artichaut sauce barigoule		Salade verte et œuf dur		Carottes râpées vinaigrette		Pomelos		A
B	Macédoine vinaigrette		Salade de pommes de terre, h.verts et champignons		Salade de pommes de terre		Salade de pâtes		Salade de haricots blancs		B
C	Potage J Darblay		Potage légumes variés		Potage Tourangeau		Potage Choisy		Potage cultivateur		C
PLATS											
D	Dés de poisson sauce Armoricaine		Pavé de cabillaud à la bisque de Homard		Escalope de porc		Escalope de dinde		Bœuf mode		D
E	Poulet rôti		Sauté de canard		Steak haché de veau		Omelette		Côte de porc		E
F	Bifteck haché				Steak haché		Jambon blanc		Poulet rôti		F
G					Poulet rôti		Steak haché		Steak haché		G
ACCOMP											
H	Carottes		Poêlée forestière (champignons, h.verts, brocolis)		Chou cuisiné		Blettes persillées		Brocolis		H
I	Tortis		Poêlée de légumes		Petits pois		Epinards		Pommes de terre persillées		I
J	Lentilles		Céréales gourmandes aux petits légumes		Riz		Purée de pommes de terre		Tagliatelles		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
LAITAGES											
L	Montboissier		Abondance		Pointe de brie		Pavé 1/2 sel		Camembert		L
M	Yaourt nature		Petit suisse nature		Petit suisse nature		Yaourt nature		Petit suisse nature		M
DESSERTS											
N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
O	Purée de pêches		Purée de poires		Purée pomme pruneau		Yaourt aux fruits 0% MG		Yaourt aux fruits 0% MG		O
P	Entremets vanille sans sucre		Pâtisserie sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Entremets café sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:

2019 - Semaine **1**

	Samedi 5 Janvier	Qté		Dimanche 6 Janvier	Qté			
ENTREES								
A	Brocolis et échalote			Salade Costa brava (thon, œuf, h.rouges)				A
B	Salade de riz, tomate et pois chiche			Champignons au persil				B
C	Potage Paysan			Potage poireaux pommes de terre				C
PLATS								
D	Brandade de poisson (plat complet)			Filet de hoki sauce Bretonne				D
E	Côte de porc			Emincé de porc sauce basquaise				E
F	Sauté de bœuf sauce origan tomate			Steak haché de veau				F
ACCOMP								
G	Purée de céleri			Salsifis				G
H	Jardinière de légumes			Fondue de poireaux				H
I	Semoule			Riz				I
J	Salade verte			Salade verte				J
LAITAGES								
K	Coulommiers			Bleu				K
L	Yaourt nature			Fromage blanc nature				L
DESSERTS								
M	Fruit			Fruit				M
N	Purée de pomme fraise			Purée pomme ananas				N
O	Entremets vanille sans sucre			Entremets caramel sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :

2019 - Semaine **2**

	Lundi 7 Janvier	Qté	Mardi 8 Janvier	Qté	Mercredi 9 Janvier	Qté	Jeudi 10 Janvier	Qté	Vendredi 11 Janvier	Qté	
ENTREES											
A	Salade de betterave		Chou blanc vinaigrette		Taboulé		Champignons au persil		Macédoine vinaigrette		A
B	Carottes râpées vinaigrette		Salade de riz composée		Céleri vinaigrette		Salade de pois chiche		Salade de pommes de terre		B
C	Potage Crécy		Potage à la tomate		Potage Andalou		Potage légumes variés		Potage J Darblay		C
PLATS											
D	Emincé de dinde sauce curry		Filet de saumon à l'oseille		Emincé de porc façon fermière		Aiguillettes de poulet		Roti de porc sauce provençale		D
E	Bifteck haché au jus		Sauté de porc sauce forestière		Bœuf braisé		Côte de porc		Coquillettes à la bolognaise (plat complet)		E
F	Poulet rôti		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		Jambon blanc		F
G			Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Steak haché		G
ACCOMP											
H	Courgette		Epinards		Poêlée de légumes		Fondue de poireaux		Fenouil persillé		H
I	Tortis		Haricots verts		Ratatouille		Bouquet de légumes		Pois cassés		I
J	Semoule		Spaghetti		Purée de pommes de terre		Riz		Coquillettes		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
LAITAGES											
L	Saint Moret		Tomme blanche		Fraidou		Cantadou ail et fines herbes		Chanteneige		L
M	Yaourt nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Petit suisse nature		Yaourt nature		M
DESSERTS											
N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
O	Purée pomme fraise		Purée pomme coing		Purée de pêches		Purée de pommes		Purée de pomme ananas		O
P	Entremets vanille sans sucre		Entremets caramel sans sucre		Entremets café sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

A AOP C

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:

2019 - Semaine **2**

	Samedi 12 Janvier	Qté		Dimanche 13 Janvier	Qté			
ENTREES								
A	Salade verte et maïs			Salade de blé aux petits légumes				A
B	Salade de boulgour, tomate et poivrons			Poireaux aux herbes				B
C	Velouté Dubarry			Soupe à l'oignon				C
PLATS								
D	Pavé de hoki sauce citron			Marmite de poisson à la crème				D
E	Sauté de dinde façon orientale			Poule au pot (Plat complet)				E
F	Steak haché de veau sauce piquante			Côte de porc				F
ACCOMP								
G	Haricots panachés			Poêlée forestière				G
H	Navets sautés			Epinards				H
I	Lentilles			Tagliatelles				I
J	Salade verte			Salade verte				J
LAITAGES								
K	Délice chèvre			Rondelé aux noix				K
L	Fromage blanc nature			Petit suisse nature				L
DESSERTS								
M	Fruit			Fruit				M
N	Purée de pomme pruneau			Purée de pommes				N
O	Entremets vanille sans sucre			Entremets caramel sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :

2019 - Semaine **3**

	Lundi 14 Janvier	Qté	Mardi 15 Janvier	Qté	Mercredi 16 Janvier	Qté	Jeudi 17 Janvier	Qté	Vendredi 18 Janvier	Qté	
ENTREES											
A	Choux bicolores		Pomelos		Carottes râpées vinaigrette		Poireaux vinaigrette		Salade de lentilles		A
B	Salade de pâtes		Taboulé		Salade de haricots beurre		Salade de blé aux petits légumes		Brocolis et échalote		B
C	Potage légumes variés		Potage paysan		Potage Tourangeau		Soupe de pois cassés		Potage Andalou		C
PLATS											
D	Steak haché de veau		Escalope de porc		Poulet sauce paprika persil		Sauté de porc au curry		Pavé de colin sauce champignons		D
E	Emincé de porc		Quiche aux légumes et salade verte (plat complet)		Hachis parmentier (plat complet)		Escalope de dinde sauce printanière		Bifteck haché		E
F	Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		F
G			Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G
ACCOMP											
H	Petits pois		Ratatouille		Printanière de légumes		Haricots verts		Poêlée de légumes		H
I	Poêlée de légumes		Champignons		Riz		Brocolis		Haricots beurre		I
J	Semoule		Flageolets		Purée de pommes de terre		Macaronis		Riz		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
LAITAGES											
L	Six de Savoie		Camembert		Tomme blanche		Carré frais		Tomme noire		L
M	Yaourt nature		Fromage blanc nature		Petit suisse nature		Yaourt nature		Petit suisse nature		M
DESSERTS											
N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
O	Purée de poires		Purée pomme pruneau		Yaourt aux fruits 0% MG		Purée de pêches		Purée de pommes		O
P	Entremets vanille sans sucre		Entremets caramel sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Entremets café sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:

2019 - Semaine **3**

	Samedi 19 Janvier	Qté		Dimanche 20 Janvier	Qté			
ENTREES								
A	Radis			Asperges vinaigrette				A
B	Salade de pois chiche			Fond d'artichaut et betterave				B
C	Potage Choisy			Potage poireaux pommes de terre				C
PLATS								
D	Filet de lieu aux herbes			Pavé de colin sauce citron				D
E	Côte de porc			Poulet façon coq au vin				E
F	Carmentier de bœuf (Purée de carotte) (Plat complet)			Sauté de bœuf sauce poivrade				F
ACCOMP								
G	Carotte			Blettes				G
H	Choux de Bruxelles			Bouquet de légumes				H
I	Lentilles			Pommes de terre persillées				I
J	Salade verte			Salade verte				J
LAITAGES								
K	Petit Moulé			Rondelé ail et fines herbes				K
L	Fromage blanc nature			Yaourt nature				L
DESSERTS								
M	Fruit			Fruit				M
N	Purée pomme fraise			Purée pomme coing				N
O	Entremets vanille sans sucre			Entremets café sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :

2019 - Semaine **4**

	Lundi 21 Janvier	Qté	Mardi 22 Janvier	Qté	Mercredi 23 Janvier	Qté	Jeudi 24 Janvier	Qté	Vendredi 25 Janvier	Qté	
ENTREES											
A	Taboulé		Chou rouge vinaigrette		Pomelos		Céleri et pomme		Choux fleurs vinaigrette		A
B	Salade de betterave		Macédoine vinaigrette		Haricots blancs au cerfeuil		Salade de boulgour, tomate et poivrons		Salade verte et œuf dur		B
C	Potage de haricots blancs		Potage légumes variés		Velouté Dubarry		Potage cultivateur		Soupe de pois cassés		C
PLATS											
D	Sauté de dinde		Steak haché de veau		Emincé de porc		Omelette		Pavé de merlu citronné		D
E	Escalope de porc		Côte de porc		Escalope de dinde au curry		Bœuf braisé		Poulet rôti		E
F	Bifteck haché		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		F
G			Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G
ACCOMP											
H	Fondue de poireaux		Petits pois		Endives braisées		Epinards		Jardinière de légumes		H
I	Carottes		Navets braisés		Riz		Ratatouille		Purée de potiron		I
J	Purée de pommes de terre		Semoule		Coquillettes		Pommes de terre		Flageolets		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
LAITAGES											
L	Samos		Coulommiers		Fromage des Pyrénées		Vache qui rit		Camembert		L
M	Yaourt nature		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		M
DESSERTS											
N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
O	Purée de pêches		Purée pomme pruneau		Purée pomme coing		Purée de pomme fraise		Purée de pommes		O
P	Entremets chocolat sans sucre		Entremets caramel sans sucre		Entremets café sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:

2019 - Semaine **4**

	Samedi 26 Janvier	Qté		Dimanche 27 Janvier	Qté			
ENTREES								
A	Carottes râpées vinaigrette			Champignons au persil				A
B	Salade de pommes de terre			Cœur de palmiers et betterave				B
C	Potage paysan			Potage Tourangeau				C
PLATS								
D	Filet de lieu à l'armoricaine			Filet de merlu sauce crustacés				D
E	Aiguillettes de poulet sauce forestière			Pot au feu (plat complet)				E
F	Langue de bœuf sauce charcutière			Escalope de porc sauce dijonnaise				F
ACCOMP								
G	Choux fleur			Fondue de poireaux				G
H	Poêlée de légumes			Pommes de terre				H
I	Macaronis			Riz				I
J	Salade verte			Salade verte				J
LAITAGES								
K	Saint Nectaire			Rondelé poivre				K
L	Petit suisse nature			Fromage blanc nature				L
DESSERTS								
M	Fruit			Fruit				M
N	Purée de poires			Purée pomme ananas				N
O	Entremets chocolat sans sucre			Entremets café sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :

2019 - Semaine **5**

	Lundi 28 Janvier	Qté	Mardi 29 Janvier	Qté	Mercredi 30 Janvier	Qté	Jeudi 31 Janvier	Qté	Vendredi 1er Février	Qté	
ENTREES											
A	Chou blanc vinaigrette		Salade verte et h.mungo		Macédoine vinaigrette		Céleri vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette		A
B	Duo de betterave et maïs		Salade de blé aux petits légumes		Salade de pâtes		Salade de riz composée		Salade de pois chiche		B
C	Potage de haricots verts		Potage à la tomate		Potage Andalou		Potage J Darblay		Bouillon bœuf et vermicelles		C
PLATS											
D	Aiguillettes de poulet		Emincé de porc sauce forestière		Calamar à l'armoricaine		Célerimentier de bœuf (purée de céleri) (plat complet)		Pavé de hoki sauce citron		D
E	Escalope de porc		Omelette		Bœuf braisé		Roti de porc		Poulet rôti		E
F	Steak haché		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Jambon blanc		F
G			Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G
ACCOMP											
H	Haricots verts		Coquillettes		Endive braisée		Poireaux		Purée d'épinards		H
I	Lentilles		Poêlée de légumes		Duo de carottes		Champignons poêlés		Lentilles		I
J	Tortis		Purée de pois cassés		Riz		Haricots blancs sauce tomate		Blé sauce tomate		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
LAITAGES											
L	Carré frais		Gouda		Tomme noire		Pavé 1/2 sel		Saint Paulin		L
M	Yaourt nature		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		M
DESSERTS											
N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
O	Purée pomme pruneau		Purée pomme fraise		Purée de poires		Purée pomme coing		Purée de pêches		O
P	Entremets café sans sucre		Entremets caramel sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Entremets vanille sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON

SOGERES Centre
ZA Les Pins
8 rue des Artisans
37230 LUYNES
Fax : 02 47 53 66 04
Tél . 02 47 53 15 99
@: secretaireunite.tours@sogeres.fr

Sogeres RESTAURATEUR

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:

2019 - Semaine **5**

	Samedi 2 Février	Qté		Dimanche 3 Février	Qté			
ENTREES								
A	Salade de haricots verts			Poivrons à la niçoise				A
B	Chou rouge vinaigrette			Fond d'artichaut vinaigrette				B
C	Potage légumes variés			Velouté champignons				C
PLATS								
D	Duo de poissons sauce Bretonne			Marmite de poisson à la crème				D
E	Sauté de bœuf sauce piquante			Caille				E
F	Aiguillettes de poulet			Bifteck haché				F
ACCOMP								
G	Purée de céleri			Julienne de légumes				G
H	Choux de Bruxelles			Duo de carottes				H
I	Semoule			Penne				I
J	Salade verte			Salade verte				J
LAITAGES								
K	Mimolette			Bleu				K
L	Petit suisse nature			Yaourt nature				L
DESSERTS								
M	Fruit			Fruit				M
N	Purée de pommes ananas			Purée de pommes				N
O	Yaourt aux fruits 0% MG			Entremets chocolat sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES

VOLAILLE FRANÇAISE

VIANDE BOVINE FRANÇAISE

LE PORC FRANÇAIS

Pêche responsable

AOP

LOCAL

SAISON