



2019 - Semaine 10

	Lundi 4 Mars	Qté	Mardi 5 Mars	Qté	Mercredi 6 Mars	Qté	Jeudi 7 Mars	Qté	Vendredi 8 Mars	Qté		
<i>🍴🍴🍴</i>												
ENTREES	A	Betterave vinaigrette		Céleri vinaigrette		Endives vinaigrette		Poivrons à la niçoise		Radis		A
	B	Salade de haricots verts		Taboulé		Salade de riz composée		Salade de pois chiche		Salade de pommes de terre		B
	C	Potage Tourangeau		Potage J Darblay		Potage Andalou		Soupe de lentilles au cumin		Potage cultivateur		C
<i>🍴🍴🍴</i>												
PLATS	D	Emincé de porc sauce basquaise		Bœuf bourguignon		Pavé de colin sauce tomate		Filet de lieu sauce Bercy		Steak haché de veau		D
	E	Bifteck haché		Côte de porc		Omelette aux herbes		Poulet rôti		Côte de porc		E
	F	Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Jambon blanc		Poulet rôti		F
	G			Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G
<i>🍴🍴🍴</i>												
ACCOMP	H	Poêlée de légumes		Carottes		Brocolis		Purée Dubarry		Epinards		H
	I	Lentilles		Petits pois		Poêlée de légumes		Champignons poêlés		Choux de Bruxelles		I
	J	Blé		Purée de pommes de terre		Spaghetti		Semoule		Lentilles		J
	K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
<i>🍴🍴🍴</i>												
LAITAGES	L	Petit Moulé		Saint Paulin		Chanteneige		Tomme grise		Gouda		L
	M	Yaourt nature		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		M
<i>🍴🍴🍴</i>												
DESSERTS	N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
	O	Purée de pêches		Purée de pomme ananas		Purée de pomme coing		Purée de pommes fraise		Yaourt aux fruits 0% MG		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



Pêche responsable



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



Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:



2019 - Semaine 10

Samedi 9 Mars	Qté		Dimanche 10 Mars	Qté		
---------------	-----	--	------------------	-----	--	--

ENTREES

A	Haricots beurre et échalote			Fond d'artichaut et betterave			A
B	Salade de lentilles			Champignons au persil			B
C	Potage légumes variés			Potage Crécy			C

PLATS

D	Dés de poissons sauce Nantua			Filet de cabillaud sauce crustacés			D
E	Rognon de porc sauce mère			Sauté de bœuf sauce forestière			E
F	Escalope de dinde			Poulet rôti			F

ACCOMP

G	Ratatouille			Poireaux			G
H	Carottes			Penne			H
I	Pommes de terre vapeur			Riz			I
J	Salade verte			Salade verte			J

LAITAGES

K	Cantadou ail et fines herbes			Six de Savoie			K
L	Fromage blanc nature			Yaourt nature			L

DESSERTS

M	Fruit			Fruit			M
N	Purée de poires			Purée de pomme pruneau			N
O	Yaourt aux fruits 0% MG			Entremets vanille sans sucre			O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable





2019 - Semaine 11

Lundi 11 Mars	Qté	Mardi 12 Mars	Qté	Mercredi 13 Mars	Qté	Jeudi 14 Mars	Qté	Vendredi 15 mars	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

ENTREES

<i>🍴🍴🍴</i>										
A	Macédoine vinaigrette		Chou blanc vinaigrette		Pomelos		Céleri et pomme vinaigrette		Salade de lentilles	A
B	Salade de pâtes		Salade de riz composée		Taboulé		Salade de pommes de terre		Betterave et maïs vinaigrette	B
C	Potage de Haricots blancs		Velouté potiron		Potage à la tomate		Potage poireaux pommes de terre		Soupe de lentilles au cumin	C

PLATS

<i>🍴🍴🍴</i>										
D	Dés de poissons sauce tomate		Langue de bœuf sauce charcutière		Sauté de porc aux petits oignons		Rôti de bœuf		Pavé de merlu citronné	D
E	Emincé de porc façon grand-mère		Sauté de dinde sauce printanière		Poulet rôti		Œuf dur à la florentine (épinards) (plat complet)		Côte de porc	E
F	Poulet rôti		Steak haché		Jambon blanc		Poulet rôti		Jambon blanc	F
G			Poulet rôti		Steak haché		Steak haché		Steak haché	G

ACCOMP

<i>🍴🍴🍴</i>										
H	Haricots verts		Bouquet de légumes (chou fleur, brocolis, carotte)		Duo de carottes		Blettes persillées		Choux fleurs persillés	H
I	Purée de potiron		Navets braisés		Petits pois		Epinards		Poireaux	I
J	Boulgour		Purée de pommes de terre		Tortis		Riz		Coquillettes	J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte	K

LAITAGES

<i>🍴🍴🍴</i>										
L	Edam		Six de Savoie		Saint Nectaire		Vache qui rit		Montboissier	L
M	Petit suisse nature		Yaourt nature		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature	M

DESSERTS

<i>🍴🍴🍴</i>										
N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit	N
O	Purée de pomme pruneau		Purée de pomme ananas		Purée de poires		Purée de pomme fraise		Purée de pêches	O
P	Entremets café sans sucre		Semoule au lait du chef sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Entremets caramel sans sucre		Entremets café sans sucre	P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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



Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client:



2019 - Semaine 11

Samedi 16 Mars		Qté	Dimanche 17 Mars		Qté
----------------	--	-----	------------------	--	-----

ENTREES

A	Salade de h.rouges et tomate comme un chili			Salade de risetti aux petits légumes				A
B	Carottes râpées vinaigrette			Poireaux vinaigrette				B
C	Potage Tourangeau			Velouté champignons				C

PLATS

D	Dés de poissons sauce basilic			Filet de lieu sauce citron				D
E	Bifteck haché			Cuisse de cannette				E
F	Poulet rôti			Sauté d'agneau sauce romarin				F

ACCOMP

G	Haricots panachés			Endives braisées				G
H	Carottes à l'ail			Poêlée de légumes				H
I	Haricots blancs sauce tomate			Pommes de terre vapeur				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGES

K	Mimolette			Cantal				K
L	Petit suisse nature			Yaourt nature				L

DESSERTS

M	Fruit			Fruit				M
N	Purée de pommes			Purée de pomme coing				N
O	Entremets chocolat sans sucre			Entremets café sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable





2019 - Semaine 12

	Lundi 18 Mars	Qté	Mardi 19 Mars	Qté	Mercredi 20 Mars	Qté	Jeudi 21 Mars	Qté	Vendredi 22 Mars	Qté	
<i>🍴🍴🍴</i>											
ENTREES	A	Salade verte et h.mungo		Chou rouge vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette		Chou chinois vinaigrette		Pomelos	A
	B	Salade de blé aux petits légumes		Salade de pâtes		Taboulé		Salade de riz composée		Macédoine vinaigrette	B
	C	Potage paysan		Soupe de pois cassés		Potage légumes variés		Potage Choisy		Potage J Darblay	C
<i>🍴🍴🍴</i>											
PLATS	D	Dés de poisson sauce armoricaine		Bœuf mode		Sauté de volaille sauce citron vert tomatée		Sauté de porc aux pruneaux		Pavé de colin sauce Bercy	D
	E	Chili con carne et son riz (plat complet)		Roti de porc		Omelette aux herbes		Steak haché de veau		Hachis parmentier (Plat complet)	E
	F	Bifteck haché		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti	F
	G			Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché	G
<i>🍴🍴🍴</i>											
ACCOMP	H	Petits pois		Haricots verts		Epinards		Céleri braisé		Haricots beurre	H
	I	Purée de pommes de terre		Blettes		Jardinière de légumes		Ratatouille		Carottes persillées	I
	J	Riz		Blé sauce tomate		Pommes de terre		Semoule		Macaronis	J
	K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte	K
<i>🍴🍴🍴</i>											
LAITAGES	L	Pavé 1/2 sel		Montboissier		Carré frais		Edam		Six de Savoie	L
	M	Yaourt nature		Fromage blanc nature		Petit suisse nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature	M
<i>🍴🍴🍴</i>											
DESSERTS	N	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit	N
	O	Purée de poires		Purée de pomme coing		Purée de pomme fraise		Purée de pommes		Purée de pomme pruneau	O
	P	Entremets caramel sans sucre		Entremets vanille sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Entremets café sans sucre		Entremets vanille sans sucre	P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



Client:



2019 - Semaine 12

Samedi 23 Mars	Qté		Dimanche 24 Mars	Qté	
----------------	-----	--	------------------	-----	--

ENTREES

A	Haricots verts vinaigrette		Fond d'artichaut et maïs			A
B	Salade de pommes de terre		Œuf dur vinaigrette			B
C	Soupe à l'oignon		Velouté Cresson			C

PLATS

D	Pavé de colin citronné		Brandade (plat complet)			D
E	Emincé de bœuf sauce marengo		Poule au pot (Plat complet)			E
F	Quiche aux légumes et salade verte (Plat complet)		Lapin sauce chasseur			F

ACCOMP

G	Julienne de légumes		Salsifis			G
H	Brocolis		Purée de pommes de terre			H
I	Lentilles		Riz sauce tomate			I
J	Salade verte		Salade verte			J

LAITAGES

K	Délice chèvre		Bleu			K
L	Petit suisse nature		Fromage blanc nature			L

DESSERTS

M	Fruit		Fruit			M
N	Purée de pomme ananas		Purée de poires			N
O	Entremets chocolat sans sucre		Yaourt aux fruits 0% MG			O

**NOS
 ENGAGEMENTS
 QUALITES**



Pêche responsable





2019 - Semaine 13

	Lundi 25 Mars	Qté	Mardi 26 Mars	Qté	Mercredi 27 Mars	Qté	Jeudi 28 Mars	Qté	Vendredi 29 Mars	Qté			
<i>🍴🍴🍴</i>													
ENTREES	A		Chou fleur vinaigrette		Concombre vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette		Haricots verts vinaigrette		Champignons au persil		A
	B		Taboulé		Salade de betterave		Salade de pâtes		Salade de pommes de terre		Salade de lentilles		B
	C		Potage Tourangeau		Potage Andalou		Potage cultivateur		Potage poireaux pommes de terre		Soupe à la Normande		C
<i>🍴🍴🍴</i>													
PLATS	D		Bœuf braisé		Sauté de porc		Pavé de hoki sauce bretonne		Sauté de bœuf sauce au thym		Pavé de colin citronné		D
	E		Aiguillette de poulet sauce diable		Omelette		Côte de porc		Emincé de dinde sauce tomate		Poulet rôti		E
	F		Poulet rôti		Poulet rôti		Poulet rôti		Jambon blanc		Jambon blanc		F
	G				Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G
<i>🍴🍴🍴</i>													
ACCOMP	H		Poêlée de légumes		Epinards		Céleri braisé		Choux fleurs		Petits pois		H
	I		Ratatouille		Duo de courgettes		Choux de Bruxelles		Carottes		Salsifis		I
	J		Macaronis		Pommes de terre vapeur		Riz		Coquillettes		Tortis		J
	K		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K
<i>🍴🍴🍴</i>													
LAITAGES	L		Coulommiers		Saint Nectaire		Petit Moulé		Pavé 1/2 sel		Emmental		L
	M		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		M
<i>🍴🍴🍴</i>													
DESSERTS	N		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		N
	O		Purée de pomme fraise		Purée de pomme ananas		Purée de pommes		Purée pomme pruneau		Yaourt aux fruits 0% MG		O
	P		Entremets chocolat sans sucre		Entremets caramel sans sucre		Entremets café sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Entremets vanille sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



