



2019 - Semaine 10

Lundi 4 Mars	Qté	Mardi 5 Mars	Qté	Mercredi 6 Mars	Qté	Jeudi 7 Mars	Qté	Vendredi 8 Mars	Qté
--------------	-----	--------------	-----	-----------------	-----	--------------	-----	-----------------	-----



A	Betterave vinaigrette		Céleri vinaigrette		Endives vinaigrette		Poivrons à la niçoise		Radis et beurre		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



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	0		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F



G	Poêlée de légumes		Carottes		Brocolis		Purée Dubarry		Epinards		G
H	Lentilles		Petits pois		Poêlée de légumes		Champignons poêlés		Choux de Bruxelles		H
I	Blé		Purée de pommes de terre		Spaghetti		Semoule		Lentilles		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J



K	Yaourt nature		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		K
---	---------------	--	---------------------	--	----------------------	--	---------------	--	----------------------	--	---



L	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		L
M	Compote pomme banane		Entremets pistache		Gâteau au caramel du chef		Liégeois chocolat		Yaourt aux fruits		M
N	Crème dessert caramel		Roulé chocolat		Mousse café		Compote pomme abricot		Lacté chocolat		N

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**NOS  
ENGAGEMENTS  
QUALITES**



Pêche responsable



ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS

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



Régime Sans sel  
Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019 - Semaine 10

Samedi 9 Mars		Qté	Dimanche 10 Mars		Qté		
🍽🍽🍽							
Haricots beurre et échalote			Fond d'artichaut et betterave				
Salade de lentilles			Champignons au persil				
Potage légumes variés			Potage Crécy				
🍽🍽🍽							
Dés de poissons sauce Nantua			Filet de cabillaud sauce crustacés				
Rognon de porc sauce madère			Sauté de bœuf sauce forestière				
Escalope de dinde			Poulet rôti				
🍽🍽🍽							
Ratatouille			Poireaux				
Carottes			Penne				
Pommes de terre vapeur			Riz				
Salade verte			Salade verte				
🍽🍽🍽							
Fromage blanc nature			Yaourt nature				
🍽🍽🍽							
Fruit			Fruit				
Fromage blanc aux fruits			Mousse citron				
Poire au sirop			Tarte à la noix de coco				

ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS

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
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----



A	Macédoine vinaigrette		Chou blanc vinaigrette		Pomelos / sucre		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



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	0		Poulet rôti		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F



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



K	Petit suisse nature		Yaourt nature		Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		K
---	---------------------	--	---------------	--	---------------------	--	----------------------	--	---------------	--	---



L	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		L
M	Cake à la cannelle du chef		Compote pomme ananas		Crème dessert vanille		Gaufre poudrée		Compote de pêches		M
N	Mousse café		Semoule au lait du chef		Poire au sirop		Lacté vanille nappé caramel		Liégeois café		N

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**NOS ENGAGEMENTS QUALITES**



Pêche responsable



ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS



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	Petit suisse nature			Yaourt nature				K
----------	---	---------------------	--	--	---------------	--	--	--	---



DESSERTS	L	Fruit			Fruit				L
	M	Compote de pommes			Crème dessert café				M
	N	Liégeois chocolat			Tarte au citron meringuée				N

**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
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----



A	Salade verte et h.mungo		Chou rouge vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette		Chou chinois vinaigrette		Pomelos / sucre		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



D	Dés de poisson sauce armoricaine		Bœuf mode		Sauté de volaille sauce citron vert tomate		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	0		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F



G	Petits pois		Haricots verts		Epinards		Céleri braisé		Haricots beurre		G
H	Purée de pommes de terre		Blettes		Jardinière de légumes		Ratatouille		Carottes persillées		H
I	Riz		Blé sauce tomate		Pommes de terre		Semoule		Macaronis		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J



K	Yaourt nature		Fromage blanc nature		Petit suisse nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		K
---	---------------	--	----------------------	--	---------------------	--	---------------	--	----------------------	--	---



L	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		L
M	Poire au sirop		Compote pomme framboise		Entremets praliné		Cake au chocolat du chef		Entremets vanille		M
N	Lacté vanille nappé caramel		Œuf au lait du chef		Mousse citron		Crème dessert café		Pruneaux au sirop		N

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**NOS  
ENGAGEMENTS  
QUALITES**



Pêche responsable



ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS



2019 - Semaine 12

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



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



D	Pavé de colin citronné			Brandade (plat complet)				D
	E	Emincé de bœuf sauce marengo		Poule au pot (Plat complet)				E
	F	Roti de dinde		Lapin sauce chasseur				F



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



K	Petit suisse nature			Fromage blanc nature				K
---	---------------------	--	--	----------------------	--	--	--	---



L	Fruit			Fruit				L
M	Compote pomme ananas			Millefeuille				M
N	Lacté chocolat			Yaourt aux fruits				N

**NOS  
ENGAGEMENTS  
QUALITES**



Pêche responsable



ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS



2019 - Semaine 13

Lundi 25 Mars	Qté	Mardi 26 Mars	Qté	Mercredi 27 Mars	Qté	Jeudi 28 Mars	Qté	Vendredi 29 Mars	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----



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



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	0		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F



G	Poêlée de légumes		Epinards		Céleri braisé		Choux fleurs		Petits pois		G
H	Ratatouille		Duo de courgettes		Choux de Bruxelles		Carottes		Salsifis		H
I	Macaronis		Pommes de terre vapeur		Riz		Coquillettes		Tortis		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J



K	Petit suisse nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		Fromage blanc nature		Yaourt nature		K
---	---------------------	--	----------------------	--	---------------	--	----------------------	--	---------------	--	---



L	Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		Fruit		L
M	Compote pomme banane		Ile flottante		Compote de pommes		Cocktail de fruits		Yaourt aux fruits		M
N	Crème dessert chocolat		Mousse citron		Far breton du chef		Liégeois chocolat		Eclair vanille		N

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**NOS  
ENGAGEMENTS  
QUALITES**



Pêche responsable



ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS



2019 - Semaine 13

Samedi 30 Mars	Qté		Dimanche 31 Mars	Qté		
----------------	-----	--	------------------	-----	--	--



A	Salade de pois chiche			Poireaux vinaigrette				A
	B	Poivrons à la niçoise		Cœur de palmiers et maïs				B
	C	Potage légumes variés		Velouté Dubarry				C



D	Pavé de merlu sauce basilic			Filet de cabillaud aux fines herbes				D
	E	Daube de bœuf à la provençale		Sauté de porc				E
	F	Côte de porc		Côte de porc aux herbes				F



G	Champignons poêlés			Carottes à l'ail				G
	H	Haricots verts		Julienne de légumes				H
	I	Purée de pois cassés		Flageolets				I
	J	Salade verte		Salade verte				J



K	Fromage blanc nature			Yaourt nature				K
---	----------------------	--	--	---------------	--	--	--	---



L	Fruit			Fruit				L
M	Compote de pêches			Mousse café				M
N	Crème dessert caramel			Paris Brest				N

--	--	--	--	--	--	--	--	--

**NOS  
ENGAGEMENTS  
QUALITES**



Pêche responsable



ENTREES

PLATS

ACCOMP

LAITAGES

DESSERTS