

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

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



ENTREES

| | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--------------------|--|-----------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------------|--|---|
| A | Cœur de palmier et mais vinaigrette | | Carottes râpées | | Salade de betteraves | | Salade verte aux agrumes | | Macédoine vinaigrette | | A |
| B | Pomelos sucre | | Taboulé | | Salade riz composée | | Salade de lentilles vinaigrette | | Choux bicolores persillés | | B |
| C | Potage de tomate | | Potage cultivateur | | Soupe de lentilles au cumin | | Potage Paysan | | Potage de Haricots blancs | | C |



PLATS

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------------|--|---|
| D | Bœuf braisé sauce tomate | | Steak hache de veau sauce forestière | | Darne de colin sauce fines herbes | | Roti de porc au jus | | Dés de poisson sauce basquaise | | D |
| E | Côte de porc | | Poulet rôti | | Emincé de dinde sauce bulgogi | | Escalope de dinde au jus | | Omelette sauce tomate | | E |
| F | | | Steak haché | | Steak haché | | Poulet rôti | | Steak haché | | F |



ACCOMP

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--|-----------------|--|---------------------|--|---------------------|--|--------------------|--|---|
| G | Julienne de légumes | | Epinards au jus | | Petits pois mijotés | | Petits pois mijotés | | Poêlée forestière | | G |
| H | Fondue de poireaux | | Courgettes | | Poêlée villageoise | | Haricots verts | | Salsifis persillés | | H |
| I | Pommes de terre persillés | | Farfallines | | Purée crécy | | Semoule | | Macaronis | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | J |



LAITAGE S

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



DESSERTS

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--|-------------------------|--|----------------------|--|-------------------------|--|--------------------|--|---|
| L | Pomme | | Raisin blanc | | Raisin blanc | | Poire | | Banane | | L |
| M | Entremet au chocolat | | Choux à la crème | | Compote pomme ananas | | Mousse chocolat au lait | | Compote de pêche | | M |
| N | Cocktail de fruits | | Semoule au lait du chef | | Liégeois vanille | | Tarte pomme rhubarbe | | Crème dessert café | | N |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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

Sogeres
 RESTAURATEUR

Régime Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

| Samedi 9 Novembre | Qté | Dimanche 10 Novembre | Qté |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
|-------------------|-----|----------------------|-----|



ENTREES

| | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|------------------------------|--|--|---|
| A | Salade verte et mais | | Salade de fenouil et carotte | | | A |
| B | Salade de blé aux petits légumes | | Cœur de palmier vinaigrette | | | B |
| C | Potage de haricots verts | | Velouté de cresson | | | C |



PLATS

| | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--|---|--|--|---|
| D | Brochettes de poisson sauce dieppoise | | Filet de lieu à l'huile d'olive et citron | | | D |
| E | Emincé de porc au jus | | Paupiette de veau et son jus aux oignons | | | E |
| F | Foie persillé | | Aiguillettes au poulet | | | F |



ACCOMP

| | | | | | | |
|---|--------------------|--|------------------------|--|--|---|
| G | Navets sautés | | Printanière de légumes | | | G |
| H | Champignons poêlés | | Carottes à l'ail | | | H |
| I | Polenta | | Riz aux petits légumes | | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | | J |



LAITAGE S

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



DESSERT S

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|-------------------------|--|--|---|
| L | Orange | | Mandarine | | | L |
| M | Flan à la vanille nappé caramel | | Eclair parfum café | | | M |
| N | Compote de pommes | | Petit suisse aux fruits | | | N |

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

| Lundi 11 Novembre | Qté | Mardi 12 Novembre | Qté | Mercredi 13 Novembre | Qté | Jeudi 14 Novembre | Qté | Vendredi 15 Novembre | Qté |
|-------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|
|-------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|



ENTREES

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------------|--|-------------------------------|--|-----------------------------|--|---------------------|--|---|
| A | Asperge aux herbes | | Salade de pois chiche | | Pomelos sucre | | Poireaux vinaigrette | | Betterave en salade | | A |
| B | Salade de lentilles vianigrette aux agrumes et romarin | | Brocolis et échalote | | Salade de risetti aux légumes | | Cœur de palmier vinaigrette | | Fond d'artichaut | | B |
| C | Potage Tourangeau | | Potage Choisy | | Potage de légumes | | Velouté de champignons | | Potage J Darblay | | C |



PLATS

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|--|-----------------|--|---|--|---|
| D | Sauté de dinde sauce au thym | | Filet de hoki sauce Nantua | | Gardiane de bœuf | | Colombo de porc | | Céleri mentier de poisson | | D |
| E | Rôti de porc aux oignons | | Escalope de porc au jus | | Steak hache de veau au jus | | Poulet rôti | | Escalope de dinde sauce paprika, persil | | E |
| F | | | Steak haché | | Jambon blanc | | Jambon blanc | | Steak haché | | F |



ACCOMP

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|--------------------------|--|------------------------|--|------------------------|--|--------------------|--|---|
| G | Haricots beures persillés | | Ratatouille à la niçoise | | Haricots verts à l'ail | | Haricots verts à l'ail | | Purée de céleri | | G |
| H | Légumes cuisinés au cerfeuil | | Juliennes de légumes | | Salsifis persillés | | Duo de courgette | | Bouquet de légumes | | H |
| I | Pommes de terre persillés | | Riz cuisiné Pilaf | | Pommes de terre vapeur | | Quinoa | | Lentilles mijotées | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | J |



LAITAGE S

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



DESSERTS

| | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|----------------------|--|-----------------------|--|-------------------|--|--------------------|--|---|
| L | Ananas | | Banane | | Banane | | Pomme | | Ananas | | L |
| M | Pain d'épices | | Compote pomme banane | | Ile flottante | | Entremet chocolat | | Cake à la cannelle | | M |
| N | Entremets praliné | | Yaourts aux fruits | | Compote pomme abricot | | Mandarine confit | | Lacté au chocolat | | N |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

| Samedi 16 Novembre | Qté | Dimanche 17 Novembre | Qté |
|--------------------|-----|----------------------|-----|
|--------------------|-----|----------------------|-----|



ENTREES

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|--|---|
| A | Salade d'endive pomme et noix | | Salade trois saveurs | | | | A |
| B | Salade de pate à l'orientale | | Salade de haricots blancs au cerfeuil | | | | B |
| C | Soupe à l'oignon | | Velouté de brocolis et poireaux | | | | C |



PLATS

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|------------------------------------|--|--|--|---|
| D | Marmite de poisson mode Honfleur | | Filet de lieu sauce Duglère | | | | D |
| E | Cote de porc sauce basquaise | | Bifteck hache au jus | | | | E |
| F | Omelette du chef | | Escalope de dinde sauce forestière | | | | F |



ACCOMP

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|--------------------|--|--|--|---|
| G | Brocolis | | Poêlée Texane | | | | G |
| H | Epinards au jus | | Petit-pois mijotés | | | | H |
| I | Boulgour aux petits légumes | | Purée au romarin | | | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | | | J |



LAITAGE S

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



DESSERT S

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|--|---------------------------|--|--|--|---|
| L | Poire | | Raisin | | | | L |
| M | Eclair parfum vanille | | Crêpe fourrée au chocolat | | | | M |
| N | Liégeois au chocolat | | Crème dessert caramel | | | | N |

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

| Lundi 18 Novembre | Qté | Mardi 19 Novembre | Qté | Mercredi 20 Novembre | Qté | Jeudi 21 Novembre | Qté | Vendredi 22 Novembre | Qté |
|-------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|
|-------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|-------------------|-----|----------------------|-----|



ENTREES

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--|---|--|----------------------------------|--|---|--|--------------------|--|---|
| A | Radis sauce fromage blanc | | Salade verte et mais aux herbes vinaigrette | | Emincé de choux fleurs en salade | | Salade de concombre , mais aux aromates | | Brocolis en salade | | A |
| B | Endive vinaigrette | | Salade de blé sauce vierge à la menthe | | Macédoine vinaigrette | | Salade de haricots blanc vinaigrette cerfeuil | | Salade du bocage | | B |
| C | Potage Andalou | | Potage Tourangeau | | Soupe de pois cassés | | Potage cultivateur | | Soupe aux épinards | | C |



PLATS

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|---------------------------|--|------------------------------|--|---|
| D | Filet de hoki sauce Normande | | Rôti de porc sauce au romarin | | Sauté de dinde aux petits oignons | | Filet de lieu sauce Bercy | | Pavé de merlu sauce bretonne | | D |
| E | Poulet rôti | | Spaghetti à la bolognaise (plat complet) | | Omelette aux herbes du chef | | Escalope de porc au jus | | Hachis parmentier (PC) | | E |
| F | | | Steak haché | | Poulet rôti | | Steak haché | | Steak haché | | F |



ACCOMP

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--|------------------------|--|----------------------------|--|------------------------|--|-----------------------|--|---|
| G | Poêlée de légumes | | Haricots verts à l'ail | | Epinards au jus | | Epinards au jus | | Haricots panachés | | G |
| H | Carottes | | Ratatouille | | Champignons poêlés | | Poêlée campagnarde | | Légumes façon maillot | | H |
| I | Semoule sauce tomate | | Spaghetti | | Pommes de terre persillées | | Riz aux petits légumes | | Purée de pois cassés | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | J |



LAITAGE S

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



DESSERTS

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|--|---|--|----------------------------|--|-------------------------|--|--------------------|--|---|
| L | Banane | | Pomme | | Pomme | | Assiette de fruits | | Poire | | L |
| M | Crème dessert vanille | | Compote pomme cassis | | Pomme au four au miel | | Compote de pomme ananas | | Cocktail de fruits | | M |
| N | Riz au lait du chef | | Gourmandise cacao à la noix de coco du chef | | Compote de pomme framboise | | Tarte Amandine | | Mousse au chocolat | | N |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

| Samedi 23 Novembre | Qté | Dimanche 24 Novembre | Qté |
|--------------------|-----|----------------------|-----|
|--------------------|-----|----------------------|-----|



ENTREES

| | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|-----------------------------|--|--|---|
| A | Salade exotique | | Pomelos / sucre | | | A |
| B | Salade verte et haricot mungo | | Carottes râpées vinaigrette | | | B |
| C | Potage Paysan | | Potage de haricots verts | | | C |



PLATS

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|--|--|--|--|---|
| D | Rôti de bœuf cuisiné au jus | | Duo de poissons sauce façon grand mère | | | D |
| E | Escalope de porc sauce au jus | | Pot au feu (PC) | | | E |
| F | Emince de dinde sauce au curry | | Poulet rôti | | | F |



ACCOMP

| | | | | | | |
|---|------------------|--|-----------------------|--|--|---|
| G | Poêlée champêtre | | Légumes du pot au feu | | | G |
| H | Haricots beurre | | Choux de Bruxelles | | | H |
| I | Coquillettes | | Polenta | | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | | J |



LAITAGE S

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



DESSERT S

| | | | | | | |
|---|------------------|--|----------------------------|--|--|---|
| L | Orange | | Clémenvilla | | | L |
| M | Beignet chocolat | | Clafoutis aux raisins secs | | | M |
| N | Cake aux fruits | | Mousse café | | | N |

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

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



ENTREES

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|--------------------|--|---|--|-------------------------------|--|---------------------------------|--|---|
| A | Salade de Betteraves | | Céleri vinaigrette | | Emincé de chou blanc et noix | | Salade de fenouil et carottes | | Carottes râpées vinaigrette | | A |
| B | Haricots verts à l'échalote | | Salade croquante | | Salade de tomate et cœur de palmier vinaigrette basilic | | Salade de boulgour | | Salade verte et mais aux herbes | | B |
| C | Velouté Dubarry | | Potage Crécy | | Soupe à la Normande | | Velouté Salsifis | | Soupe à l'oignons | | C |



PLATS

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|
| D | Pavé de hoki sauce tomate | | Dés de poisson sauce dieppoise | | Tripes à la mode de Caen | | Filet de merlu sauce citron | | Dés de poisson sauce fines herbes | | D |
| E | Escalope de dinde sauce basquaise | | Sauté de porc au curry | | Escalope de dinde au jus | | Rissolé de porc sauce chasseur | | Sauté de veau façon fermière | | E |
| F | | | Steak haché | | Steak haché | | Steak haché | | Poulet rôti | | F |



ACCOMP

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--|----------------------|--|--|--|--------------------------|--|------------------|--|---|
| G | Fondue de poireaux | | Choux fleurs à l'ail | | Bouquet de légumes | | Bouquet de légumes | | Haricots beurrés | | G |
| H | Purée de petits pois | | Epinards au jus | | Julienne de légumes | | Blettes persillées | | Tomate rôtie | | H |
| I | Lentilles mijotées | | Semoule | | Purée de de courges et pommes de terre | | Pommes de terre lamelles | | Riz | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | Salade verte | | J |



LAITAGE S

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



DESSERTS

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|--|-----------------------|--|--------------------------|--|---------------------|--|-----------------------|--|---|
| L | Pomme | | Banane | | Banane | | Clémentine | | Poire | | L |
| M | Ananas au sirop | | Flan au chocolat | | Mousse au café | | Liégeois vanille | | Flan pâtissier | | M |
| N | Compote pomme abricot | | Eclair parfum vanille | | Cake au chocolat du chef | | Compoté tous fruits | | Crème dessert caramel | | N |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2019-Semaine

| Samedi 30 Novembre | Qté | Dimanche 1er Décembre | Qté |
|--------------------|-----|-----------------------|-----|
|--------------------|-----|-----------------------|-----|



ENTREES

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|----------------------------------|--|--|---|
| A | Champignon au persil | | Salade iceberg vinaigrette cumin | | | A |
| B | Choux bicolores vinaigrette | | Poireaux aux herbes | | | B |
| C | Potage Andalou | | Velouté champignons | | | C |



PLATS

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|--|--|---|
| D | Darne de colin sauce Marseillaise | | Filet de lieu sauce Bretonne | | | D |
| E | Emincé de porc sauce aigre douce | | Aiguillettes de poulet sauce fond blanc | | | E |
| F | Sauté de dinde sauce forestière | | Duo de poissons citronné | | | F |



ACCOMP

| | | | | | | |
|---|----------------|--|--------------------------|--|--|---|
| G | Navets braisés | | Brocolis en persillade | | | G |
| H | Haricots verts | | Ratatouille | | | H |
| I | Coquillettes | | Purée de pommes de terre | | | I |
| J | Salade verte | | Salade verte | | | J |



LAITAGE S

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



DESSERT S

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|--|-----------------------|--|--|---|
| L | Pomme | | Orange | | | L |
| M | Compote pomme framboise | | Crème dessert vanille | | | M |
| N | Gâteau de patate douce du chef | | Cake aux épices | | | N |

*** Toutes nos vinaigrettes et nos sauces sont élaborées par nos cuisiniers sur la cuisine centrale ***

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable

