

Client :



2019-Semaine

lundi 30 Déc	Qté	Mardi 31 Déc	Qté	Mercredi 1 Janv	Qté	Jeudi 2 Janv	Qté	Vendredi 2 Janv	Qté
--------------	-----	--------------	-----	-----------------	-----	--------------	-----	-----------------	-----

ENTREES

A	Terrine de légumes vinaigrette		Betterave		Salade exotique		Céleri rémoulade		Salade piémontaise		A
B	Pomelos		Carotte rapée		Betterave		Macédoine Mayonnaise		Cœur de palmier		B
C	Potage Choisy		Potage Tourangeau		Potage légumes variés		Potage Paysan		Potage Haricots blancs		C

PLATS

D	Filet de lieu à la Bretonne		Brochette de poisson		Marmite de poisson à la crème		Pavé de merlu sauce curry		Hoki sauce basquaise		D
E	Aiguillette de poulet		Sauté de bœuf Picard		Cuisse de canette		Omelette		Emincé de bœuf sauce poivre		E
F	Jambon blanc		Jambon de dinde		Steak haché		Jambon blanc		Poulet rôti		F
G			Poulet Rôti		Poulet rôti		Steak haché		Steak haché		G

ACCOMP

H	Jardinière de légumes		Petits pois		Mélange de légumes aux marrons		Poêlée de légumes		Haricots vert à l'ail		H
I	Farfalles		Semoule		Pommes de terre boulangères		Blé sauce tomate		Pommes de terre vapeur		I
J	Lentilles		Poêlée forestière		Riz		Champignons		Purée céleri		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Montboissier		Saint Bricet		Fromage de chèvre		Edam		Saint Paulin		L
M	Yaourt nature		Petit suisse nature		Tomme noire		Yaourt nature		Petit suisse nature		M

DESSERTS

N	Pomme		Banane		Clémentine		Poire		Ananas		N
O	Purée de pomme		Purée pomme fraise		Tapioca au lait sans sucre		Entremet café sans sucre		Yaourt aux fruits 0% MG		O
P	Entremets chocolat sans sucre		Entremets Vanille sans sucre		Purée de poire		Purée de pomme		Entremets vanille sans sucre		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

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

Samedi 4 Janvier	Qté	Dimanche 5 Janvier	Qté
------------------	-----	--------------------	-----

ENTREES

A	Champignon à la grecque		Brocolis en salade				A
B	Salade de riz composée et sa vinaigrette		Poireaux aux herbes				B
C	Potage Poireaux et PDT		Velouté Potiron				C

PLATS

D	Mitonnée de dinde au jus		Dès de poisson sauce basquaise				D
E	Sauté de porc		Emincé de bœuf sauce oignon				E
F	Pavé de merlu		Steak haché de veau				F

ACCOMP

G	Flageolets au thym		Blettes				G
H	Haricots verts		Petits Pois				H
I	Pommes de terre quartier		Pennes rigates				I
J	Salade verte		Salade verte				J

LAITAGE S

K	Rouy		Gouda				K
L	Yaourt nature		Fromage blanc nature				L

DESSERT S

M	Orange		Ananas				M
N	Entremet sans sucre vanille		Semoule au lait du chef sans sucre				N
O	Purée de coing		Purée de pomme				O
P							P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

Client :



2020 - Semaine 2

lundi 06 janvier	Qté	mardi 07 janvier	Qté	mercredi 08 janvier	Qté	jeudi 09 janvier	Qté	vendredi 10 janvier	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----

ENTREES

A	Cèleri		Chou bicolore vinaigrette		Betterave Voronoff		Salade croquante/Noix		Champignons		A
B	Salade de blé aux petits légumes		Salade d'endive		Macédoine mayonnaise allégée		Taboulé		Poivron à la niçoise		B
C	Potage Crécy		Potage à la tomate		Potage Andalou		Potage de légumes variés		Velouté de brocoli et poireaux		C

PLATS

D	Filet de merlu / citron		Boulettes de flageolets bio sauce tomate		Dés de poisson		Pavé de colin et son quartier de citron		Duo de poisson		D
E	Rôti de porc au jus		Sauté de porc sauce basquaise		Rôti de bœuf cuit au jus		Poulet rôti		Poulet façon coq au vin		E
F	Poulet rôti		Jambon blanc		Poulet rôti		Jambon blanc		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G

ACCOMP

H	Poêlé méridionale		Brocolis en persillade		Navets confits à la tomate		Carottes		Endives		H
I	Petit pois mijoté		Carottes		Tomate au four		Haricots verts à l'ail		Julienne de légumes		I
J	Haricots blancs		Farfalles		Pommes de terre en purée		Flageolet		Pommes de terre vapeur		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Yaourt nature		Petit Suisse		Yaourt nature		Petit Suisse		Fromage blanc		L
M	Tomme noire		Edam		Fraidou		Emmental		Cantal		M

DESSERT S

N	Pomme		Banane		Orange		Poire		Raisin		N
O	Cocktail de fruit au naturel		Entremet chocolat s/sucre		Yaourt aux fruits 0%		Galettes des rois		Entremet sans sucre café		O
P	Purée de pomme		Clémenvilla		Purée de pomme		Kiwi		Purée de fraise		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

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 :



2020 - Semaine 2

samedi 11 janvier	Qté		dimanche 12 janvier	Qté		
-------------------	-----	--	---------------------	-----	--	--

ENTREES

A	Haricots beurre à l'échalotte			Salade de fenouil et carottes				A
B	Salade de lentille			Salade de Printemps				B
C	Soupe de pois cassés			Velouté Dubarry				C

PLATS

D	Fillet de hoki/citron			Paëlla de la mer (PC)				D
E	Macaronade porc			Goulash de bœuf				E
F	Emince de dinde sauce fermière			Escalope de dinde				F

ACCOMP

G	Poêlée campagnarde			Blettes sauce tomates				G
H	Champignon poêlée			Brocolis en persillade				H
I	Coquillettes			Riz				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGE S

K	Fromage blanc			Fromage blanc				K
L	Coulommiers			Montboisier				L

DESSERT S

M	Mandarine			Poire				M
N	Poire au naturel			Purée pomme abricot				N
O	Entremet vanille sans sucre			Purée de fruits				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

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 Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 3

lundi 13 janvier	Qté	mardi 14 janvier	Qté	mercredi 15 janvier	Qté	jeudi 16 janvier	Qté	vendredi 17 janvier	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----



ENTREES

A	Salade de pois chiche		Endive		Salade de pâte, tomate, dés de mimolette		Salade iceberg, croustons vinaigrette balsamique		Pomelos		A
B	Chou chinois vinaigrette		Salade de blé, concombre à la menthe		Carottes rapées vinaigrette		Radis		Chou chinois vinaigrette moutarde		B
C	Soupe à l'oignon		Potage paysan		Soupe à la Normande		Velouté de cresson		Potage Haricots Verts		C



PLATS

D	Poulet rôti		Filet de merlu sauce crème aux herbes		Omelette		Pavé de colin		Pot au feu (Plat complet)		D
E	Boulette de mouton sauce charcutière		Côte de porc		Rôti de porc au jus		Omelette sauce basquaise		Dos de lieu		E
F	Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G



ACCOMP

H	Bouquet de légumes		Salsifis npersillés		Trio de légumes		Flan de chou fleur		Légume pot au feu		H
I	Champignons		Courgettes verts à l'ail		Haricots verts à l'ail		Fenouil sauce tomate		Epinards au jus		I
J	Petits pois		Pennes		Boulgour		Pommes de terre vapeur		Riz		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K



LAITAGE S

L	Rouy		Camembert		Tomme blanche		Mimolette		Emmental		L
M	Samos		Petit suisse		Petit cotentin		Yaourt nature		Gouda		M



DESSERT S

N	Pomme		Banane		Abricot au naturel		Kiwi		Clémenville		N
O	Purée de poire		Entremet vanille sans sucre		Madeline citron sans sucre		Entremet sans sucre au caramel		Poire au naturel		O
P	Yaourt aux fruits 0%		Cocktail de fruits au naturel		Pomme		Purée de pêche		Moelleux chocolat sans sucre		P

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

*** 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 Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 3

samedi 18 janvier	Qté	dimanche 19 janvier	Qté
-------------------	-----	---------------------	-----

ENTREES

A	Chou rouge, noisette			Haricots blancs au cerfeuil				A
B	Cœur de palmier et maïs			Salade verte et croutons				B
C	Potage choisy			Potage Crécy				C

PLATS

D	Rôti de porc cuit			Dés de poisson + citron				D
E	Steak haché de veau au jus			Cuisse de canette				E
F	Escalope de dinde			Poulet rôti				F

ACCOMP

G	Champignons			Epinards au jus				G
H	Ratatouille			Poireaux				H
I	Lentilles			Tagliatelles				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGES

K	Petit moulé			Saint Moret				K
L	Bondel			Gouda				L

DESSERTS

M	Orange			Pomme				M
N	Entremet chocolat sans sucre			Purée pomme poire				N
O	Banane			Entremet sans sucre café				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

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 Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 4

	lundi 20 janvier	Qté	mardi 21 janvier	Qté	mercredi 22 janvier	Qté	jeudi 23 janvier	Qté	vendredi 24 janvier	Qté
--	------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----

ENTREES

A	Salade de pommes de terre aux herbes		Pomelos		Macédoine mayonnaise		Radis		Salade bretonne		A
B	Céleri rémoulade		Salade d'haricot beurres à l'échalotes		Choux bicolores		Salade croquante maïs		Céleri vinaigrette		B
C	Velouté de champignons		Potage de légumes variés		Potage cultivateur		Soupe aux épinards		Potage J Darblay		C

PLATS

D	Steak haché de veau au jus		Emincé de volaille sauce Marengo		Emincé de porc au jus		Bœuf braisé au jus		Brochette de poissons sauce dieppoise		D
E	Sauté de dinde au jus		Sauté de porc au jus		Poulet rôti		Pavé de Colin sauce basilic		Grillade de porc sauce basquaise		E
F	Jambon blanc		Jambon blanc		Poulet rôti		Jambon blanc		Omelette		F
G	Omelette		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G

ACCOMP

H	Carottes		Navets braisés		Ratatouille		Haricots verts à l'ail		Pêlée villageoise		H
I	Haricots verts persillés		Champignons		Carottes		Lentilles		Ratatouille		I
J	Coquillettes		Riz sauce tomate		Boullgour		Coquillettes		Purée de pomme de terre		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Fraidou		Emmental		Fromage des pyrénées		Bleu		Edam		L
M	Carré		Yaourt nature		Petit suisse		Fromage Blanc		Faisselle		M

DESSERTS

N	Mandarine		Orange		Bananes		Mandarine		Poire		N
O	Cocktail de fruits au naturel		Pâtisserie sans sucre		Purée de pommes		Poire		Madelaine citron sans sucre		O
P	Pomme		Poire au naturel		Entremet sans sucre chocolat		Purée tous fruits		Abricot au naturel		P

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

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 :



2020 - Semaine 4

PC = Plat Complet

samedi 25 janvier	Qté	dimanche 26 janvier	Qté
-------------------	-----	---------------------	-----

ENTREES

A	Carottes râpées		Salade verte et h.mungo			A
B	Font d'artichaut		Poireaux vinaigrette			B
C	Potage Paysan		Potage Tourangelle			C

PLATS

D	Langue de bœuf sauce piquante		Potimenter de poisson (PC)			D
E	Aiguillette de poulet		Côte de porc au jus			E
F	Ragout de lentilles, légumes (PC)		Moussaka (PC)			F

ACCOMP

G	Choux de bruxelles		Epinards au jus			G
H	Poireaux		Haricots Blancs à la tomate			H
I	Coquillettes		Semoule			I
J	Salade verte		Salade verte			J

LAITAGE S

K	Emmental		Edam			K
L	Carre frais		Kiri			L

DESSERTS

M	Orange		Clémentine			M
N	Purée pomme fraise		Cocktail de fruits au naturel			N
O	Riz au lait sans sucre		Entremet sans sucre café			O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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