

Client :



2020 - Semaine 5

lundi 27 janvier	Qté	mardi 28 janvier	Qté	mercredi 29 janvier	Qté	jeudi 30 janvier	Qté	vendredi 31 janvier	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----



**ENTREES**

A	Salade de boulgour, tomate, poivron		Salade de betterave		Macédoine mayonnaise		Carottes râpées		Endive		A
B	Poireaux vinaigrette		Courgette, tomate et ciboulette		Salade verte/œuf dur		Céleri rémoulade		Champignons vinaigrette		B
C	Potage d'Haricots vert		Potage légumes variés		Potage Andalou		Potage J Darblay		Potage Paysan		C



**PLATS**

D	Sauté de bœuf sauce forestière		Hache de veau		Rôti de porc sauce curry		Rôti de porc au jus		Blanquette de veau		D
E	Emincé de porc		Omelette		Poulet rôti		Rôti de dinde		Sauté de porc sauce hongroise		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	Champignons		Légumes façon maillot		Blettes persillées		Haricots verts extra fins		Duo de carottes		H
I	Purée		Purée de pois cassés		Purée de céleri		Pêlée campagnarde		Poêlée de légumes		I
J	Riz		Pâtes serpentini		Pomme de terre vapeur		Coquillettes		Riz		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K



**LAITAGES**

L	Croute noire		Camembert		Port Salut		Pavé 1/2 Sel		Yaourt nature		L
M	Chanteneige		Gouda		Tomme noire		Fromage Blanc		Petit suisse		M



**DESSERT S**

N	Mandarine		Poire		Bananes		Kiwi		Poire		N
O	Purée de poire		Entremet chocolat sans sucre		Purée de coing		Tarte sans sucre		Riz au lait sans sucre		O
P	Pomme cuite		Purée de pomme		Entremet sans sucre vanille		Purée de pruneaux		Orange		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 5

PC = Plat Complet

samedi 01 février	Qté	dimanche 02 février	Qté
-------------------	-----	---------------------	-----



**ENTREES**

A	Haricots verts en vinaigrette		Champignons au persil			A
B	Lentilles aux agrumes et pesto		Œufs durs			B
C	Bouillon de légume		Potages légumes tomate			C



**PLATS**

D	Daube de bœuf à la provençale		Sauté de dinde			D
E	Braisé de dinde sauce vallée d'auge		Dés de poisson sauce béchamel aux épices douces			E
F	Filet de Hoki / citron		Rôti de porc au jus			F



**ACCOMP**

G	Petits pois		Poêlée champêtre			G
H	Pommes de terres lamelles		Riz			H
I	Ratatouille niçoise		Haricots verts au thym			I
J	Salade verte		Salade verte			J



**LAITAGE S**

K	Petit cotentin		Fromage blanc			K
L	Comté		Saint bricet			L



**DESSERT S**

M	Pomme		Poire			M
N	Yaourt aux fruits 0%		Pêche au naturel			N
O	Faisselle		Moelleux chocolat sans sucre			O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

Client :



2020 - Semaine 6

lundi 03 février	Qté	mardi 04 février	Qté	mercredi 05 février	Qté	jeudi 06 février	Qté	vendredi 07 février	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----



ENTREES

A	Poireaux sauce ravigote		Salade croquante de pommes et oranges		Chou chinois vinaigrette		Cœur d'artichaut		Macédoine		A
B	Salade de blé		Taboulé		Céleri		Chou rouge et maïs		Aperges		B
C	Soupe à la Normande		Velouté de champignon		Potage Andalou		Potage d'haricots blancs		Soupe aux choux		C



PLATS

D	Emincé de porc au thym		Bifteck haché sauce paprika persil		Blanquette de veau à la crème		Emincé de bœuf sauce Origan tomate		Brandade (PC)		D
E	Poulet rôti		Rôti de porc au jus		Aiguillette de poulet		Pavé de Colin au jus		Axoa de Bœuf (PC)		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	Chou fleur persillés		Purée de betterave		Haricots panachés		Haricots verts		Printanière de légumes		H
I	Riz Créole		Pomme fruit (cuit)		Carottes		Pommes de terre boulangère		Purée de pomme de terre		I
J	Pennes rigate		Semoule		Riz pilaf		Poêlée de brocoli, tomate, champignon		Riz		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K



LAITAGES

L	Mimolette		Camembert		Saint Paulin		Emmental		Mimolette		L
M	Petit fromage nature		Yaourt nature		Fromage blanc		Petit Suisse		Yaourt nature		M



DESSERT S

N	Entremet vanille sans sucre		Moelleux chocolat sans sucre		Pomme		Clemenvilla		Mandarine		N
O	Pomme		Banane		Clemenvilla		CREPE		Faisselle		O
P	Purée de fraise		Poire		Purée de Pomme		Tarte sans sucre		Pomme		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 6

PC = Plat Complet

samedi 08 février	Qté		dimanche 09 février	Qté		
-------------------	-----	--	---------------------	-----	--	--



**ENTREES**

A	Salade de lentille			Endive vinaigrette moutarde				A
B	Boulgour, tomates, poivrons			Macédoine				B
C	Velouté de cresson			Potage J Darblay				C



**PLATS**

D	Foie persillé			Sauté de porc au jus				D
E	Sauté de porc au jus			Sauté de volaille sauce estragon				E
F	Filet de Merlu			Steack haché de veau sauce tomate				F



**ACCOMP**

G	Poêlée Villageoise			Choux de bruxelles				G
H	Tortis			Blé façon Pilaw				H
I	Purée romarin			Purée de pommes de terre				I
J	Salade verte			Salade verte				J



**LAITAGE S**

K	Chèvre cendré			Mimolette				K
L	Rouy			Cantafrais				L



**DESSERT S**

M	Orange			Pomme				M
N	Purée de poire			Cocktail de fruit au nature				N
O	Madeleine citron sans sucre			Tarte sans sucre				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

Client :



2020 - Semaine 7

lundi 10 février	Qté	mardi 11 février	Qté	mercredi 12 février	Qté	jeudi 13 février	Qté	vendredi 14 février	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----



ENTREES

A	Taboulé		Betterave vinaigrette balsamique		Salade verte et maïs aux herbes		Riz niçois		Carottes râpées		A
B	Brocolis vinaigrette		Salade d'haricots beurre à l'échalote		Tomates et maïs		Salade verte et croutons		Salade de pâtes		B
C	Soupe aux épinards		Velouté Picard		Potage de légumes variés		Soupe Montagnarde		Soupe de lentilles au cumin		C



PLATS

D	Sauté de bœuf sauce piquante		VEG - Chili sin carne et riz (PC)		Cuisse de poulet au curry		Rôti de dinde sauce fromage tartiflette		Mijoté de porc sauce basilic		D
E	Jambon blanc de dinde sauce forestière		Dés de poisson sauce curry		Emincé de porc		Dés de saumon au jus		Bifteck haché charolais		E
F	Omelette		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Poulet		G



ACCOMP

H	Petits pois mijotés		Purée de carottes		Jardinière de légumes		Farfalles		Poêlée Texane		H
I	Lentilles		Fenouil		Pommes de terre vapeur		Fondue de poireaux		Purée de potiron et pommes de terre		I
J	Carottes		Riz		Torsades		Riz		Quinoa		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K



LAITAGES

L	Tomme blanche		Petit Suisse		Edam		Tomme grise		Gouda		L
M	Fromage blanc		Bleu		Yaourt nature		Fromage blanc		Coulommiers		M



DESSERT S

N	Pomme		Entremet sans sucre chocolat		Cocktail de fruit au naturel		Pêche au naturel		Yaourt aux fruits 0%		N
O	Purée de pêche		Ananas		Cake sans sucre		Mandarine		Kiwi		O
P	Mandarine		Yaourt fruit 0%		Poire		Purée de pomme		Madeleine citron 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 7

PC = Plat Complet

samedi 15 février	Qté		dimanche 16 février	Qté		
-------------------	-----	--	---------------------	-----	--	--



**ENTREES**

A	Salade d'Automne			Chou rouge et maïs			A
B	Courgettes et tomates			Salade verte, maïs, emmental			B
C	Velouté de potiron			Potage Tourangelles			C



**PLATS**

D	Aiguillettes de poulet sauce au thym			Dés de poisson			D
E	Omelettes aux herbes			Spaghetti à la bolognaise (PC)			E
F	Côte de porc au jsu			Pizza Reine (PC)			F



**ACCOMP**

G	Epinard au jus			Purée de potiron			G
H	Farfalles			Spaghetti			H
I	Champignons			Haricots Vert			I
J	Salade verte			Salade verte			J



**LAITAGE S**

K	Yaourt nature			Gouda			K
L	Port Salut			Samos			L



**DESSERT S**

M	Mandarine			Ananas			M
N	Pêche au naturel			Moelleux aux chocolat sans sucre			N
O	Yaourt aux fruit 0%			Purée de Pomme			O

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

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



Client :



2020 - Semaine 8

lundi 17 février	Qté	mardi 18 février	Qté	mercredi 19 février	Qté	jeudi 20 février	Qté	vendredi 21 février	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----



ENTREES

A	Salade piémontaise au thon		Salade d'haricots beurrés à l'échalote		Céleri assaisonné		Salade de riz composés		Cœur de palmier		A
B	Radis sauce fromage blanc		Salade Algéroise		Chou blanc assaisonné		Salade Bricomo		Cake aux olives		B
C	Soupe de pois cassés		Potage d'haricots verts		Potage au bleu et à la courgette		Potage Andalou		Potage Crecy		C



PLATS

D	Bœuf façon Bourguignon		Emincé de dinde sauce Kebab		Cote de porc sauce façon grand-mère		Filet de hoki sauce Vanille		Filet de lieu sauce tomate		D
E	Sauté de porc sauce moutarde à l'ancienne		Poulet rôti au jus		Steak haché au jus		Escalope de dinde sauce au cidre		Roti de bœuf sauce mandarine		E
F	Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		G



ACCOMP

H	Carottes		Semoule		Epinard à la béchamel		Gratin de brocolis		Champignons à la crème		H
I	Poêlée camapagnarde		Haricots verts à l'ail		Pommes de terre persillée		Macaronis		Riz		I
J	Boulgour		Tomates au four		Endive Braisé		Petits pois mijotés		Ratatouille		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K



LAITAGES

L	Camembert		Coulommiers		Edam		Tomme noire		Edam		L
M	Petit suisse		Six de savoie		Petit moulé		Rondelé		Vache qui rit		M



DESSERTS

N	Clémentine		Entremet vanille sans sucre		Entremet chocolat sans sucre		Pomme		Orange		N
O	Cocktail de fruits au naturel		Cake sans sucre		Purée de pomme pruneaux		Purée pomme fraise		Entremet chocolat sans sucre		O
P	Entremet chocolat sans sucre		Mandarine		Banane		Abricot au naturel		Madeleine citron 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 :



2020 - Semaine 8

PC = Plat Complet

samedi 22 février	Qté		dimanche 23 février	Qté		
-------------------	-----	--	---------------------	-----	--	--



**ENTREES**

A	Salade de Lentilles et tomates			Radis beurre			A
B	Macédoine vinaigrette			Salade verte et crouton			B
C	Velouté Dubarry			Potage de légumes et vermicelles			C



**PLATS**

D	Osso bucco de veau sauce marengo			Pavé de Colin / citron			D
E	Emincé de porc sauce façon grand-mère			Sauté de dinde au jus			E
F	Duo de poisson sauce citron			Steack haché de veau sauce tomate			F



**ACCOMP**

G	Haricots beurrés			Poêlée forestière			G
H	Pommes de terre vapeur			Purée de butternut			H
I	Epinards au jus			Riz, carottes			I
J	Salade verte			Salade verte			J



**LAITAGES**

K	Faisselle			Emmental			K
L	Fraidou			Petit suisse			L



**DESSERTS**

M	Poire			Entremet café sans sucre			M
N	Purée pomme			Orange			N
O	Purée de pêche			Purée de pomme			O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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



Client :



2020 - Semaine 9

lundi 24 février	Qté	mardi 25 février	Qté	mercredi 26 février	Qté	jeudi 27 février	Qté	vendredi 28 février	Qté
------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----	------------------	-----	---------------------	-----

**ENTREES**

A	Salade de betterave		Crêpe au fromage		Hareng et pommes de terres		Salade Coleslaw		Penne et brocoli au pesto rouge		A
B	Salade de riz composée		Céleri remoulade		Haricots beurrés et échalote		Salade de pâtes à la grecques		Poireaux aux herbes		B
C	Pâté de campagne		Emincé d'endives et croustons vinaigrettes		Salade de pâtes, échalotes et poivrons		Salade verte, lardons et chèvre		Pâté Breton et cornichon		C
D	Velouté de cresson		Potage cultivateur		Soupe aux choux		Velouté de salsifis		Potage à la tomate		D

**PLATS**

E	Sauté de bœuf à la Hongroise		Aiguillettes de poulet sauce basquaise		Omelettes aux herbes		Cuisse de poulet au jus		Poisson pané frais		E
F	Côte de porc sauce tomate		Paupiette de veau façon Bordelaise		Fricassée de porc pruneaux		Pavé de colin sauce diepoise		Quenelle de volaille		F
G	Dés de poisson sauce citron		Moussaka (PC)		Pavé de merlu sauce champignons		VEG - Flan de patate douce, pomme de terre et mozzarella		Sauté de porc sauce curry		G
H	Poulet rôti		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		Jambon blanc		H
I	Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		I

**ACCOMP**

J	Boulgour		Pomme de terre sautées		Epinard à la béchamel		Quinoa		Brocolis en persillade		J
K	Champignon poêlée		Haricots verts		Pennes		Légumes d'hivers en gratin		Semoule		K
L	Courgettes		Aubergines		Poireaux		Pommes de terres vapeur		Epinard au jus		L
M	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		M

**LAITAGES**

N	Montboissié		Pointe de brie		Fromage blanc		Samos		Buche de chèvre		N
O	Petit fromage frais nature		Gouda		Petit moulé		Cantadou ail et fines herbes		Petit suisse		O
P	Chanteneige		Fromage Blanc		Petit suisse		Mimolette		Yaourt aromatisé		P

**DESSERTS**

Q	Purée pomme		Poire		Gâteau tradition ananas et caramel		Tarte au chocolat		Crème dessert vanille		Q
R	Liégeois vanille		Pomme cuite et gelée de groseille		Clémenville		Banane		Pomme		R
S	Pomme		Purée de pommes		Mousse au chocolat noir		Compote tous fruits		Cocktail de fruits		S

**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 9

PC = Plat Complet

samedi 29 février	Qté		dimanche 01 mars	Qté		
-------------------	-----	--	------------------	-----	--	--

**ENTREES**

A	Carottes râpée vinaigrette			Salade d'haricots beurre vinaigrette à l'échalote			A
B	Salade de pommes de terre			Œuf dur mayonnaise allégée			B
C	Potage Paysan			Potage Crécy			C

**PLATS**

D	Emincé de porc au jus			Dès de poisson sauce citron persillée			D
E	Steak haché de veau au jus			Poulet rôti			E
F	Pavé de hoki sauce Bercy			Brandade de poisson (PC)			F

**ACCOMP**

G	Pommes de terre vapeur			Endive braisée			G
H	Fenouil braisé			Coquillettes			H
I	Lentilles			Purée de pommes de terre			I
J	Salade verte			Salade verte			J

**LAITAGES**

K	Yaourt nature			Cantadou ail et fines herbes			K
L	Camembert			Coulommiers			L

**DESSERTS**

M	Mandarine			Clémentine			M
N	Riz au lait sans sucre			Entremet café sans sucre			N
O	Abricot au naturel			Purée de pomme			O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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