

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 :



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 à l'orange		Endive		A
B	Poireaux vinaigrette		Courgette, tomate et ciboulette		Salade verte/œuf dur		Céleri remoulade		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 aux pruneaux		Omelette		Poulet rôti		Rôti de dinde		Sauté de porc sauce hongroise		E
F	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F

ACCOMP

G	Champignons		Légumes façon maillot		Blettes persillées		Blettes persillées		Duo de carottes		G
H	Purée		Purée de pois cassés		Purée de céleri		Poêlée campagnarde		Poêlée de légumes		H
I	Riz		Pâtes serpentini		Pomme de terre vapeur		Coquillettes		Riz		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J

LAITAGES

K	Fromage sans sel		Fromage sans sel		Fromage sans sel		Fromage sans sel		Petit suisse		K
---	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	--------------	--	---

DESSERT S

L	Mandarine		Bananes		Bananes		Kiwi		Poire		L
M	Compote pomme poire		Crème vanille		Compote pomme ananas		Gâteau sucré au potiron		Riz au lait		M
N	Entremet praliné		Purée de pomme		Lacté vanille		Pruneaux au sirop		Orange		N

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 5

PC = Plat Complet

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

ENTREES

A	Harclots 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	Fromage sans sel		Fromage blanc			K
---	------------------	--	---------------	--	--	---

DESSERT S

L	Pomme		Poire			L
M	Yaourt aux fruits 0%		Pêche au sirop			M
N	Mousse au chocolat au lait		Liégeois chocolat			N

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

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 aux herbes		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		Axa de Bœuf (PC)		E
F	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F

ACCOMP

G	Chou fleur persillés		Purée de betterave		Haricots panachés		Haricots panachés		Printanière de légumes		G
H	Riz Créole		Pomme fruit (cuit)		Carottes		Pommes de terre boulangère		Purée de pomme de terre		H
I	Pennas rigate		Semoule		Riz pilaf		Poêlée de brocoli, tomate, champignon		Riz		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J

LAITAGES

K	Fromage sans sel		Yaourt nature		Fromage sans sel		Petit Suisse		Fromage sans sel		K
---	------------------	--	---------------	--	------------------	--	--------------	--	------------------	--	---

DESSERT S

L	Crème dessert vanille		Moelleux chocolat sans sucre		Pomme		Clemenvilla		Mandarine		L
M	Pomme		Banane		Clemenvilla		CREPE		Pomme		M
N	Compote pomme cassis		Poire		Purée de Pomme		Tarte sans sucre		Pomme		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 :



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	Fromage sans sel			Fromage blanc			K
---	------------------	--	--	---------------	--	--	---

DESSERT S

L	Orange			Pomme			L
M	Purée de poire			Cocktail de fruit			M
N	Flan à la vanille nappé caramel			Tarte aux fruits			N

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 Sans sel

Nous vous souhaitons un bon appétit

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 croustons		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 au jus		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	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Poulet		F

ACCOMP

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

LAITAGES

K	Fromage sans sel		Petit Suisse		Yaourt nature		Fromage sans sel		Fromage sans sel		K
---	------------------	--	--------------	--	---------------	--	------------------	--	------------------	--	---

DESSERT S

L	Pomme		Entremet sans sucre chocolat		Cocktail de fruit		Compote de pomme cassis		Yaourt aromatisé		L
M	Compote pomme vanille		Ananas		Cake aux épice		Mandarine		Kiwi		M
N	Mandarine		Mousse au chocolat au lait		Poire		Purée de pomme		Madeleine citron sans sucre		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 :



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 et maïs			B
C	Velouté de potiron			Potage Tourangelles			C

PLATS

D	Aiguillettes de poulet sauce aigre douce			Dés de poisson			D
E	Omelettes aux herbes			Spaghetti à la bolognaise (PC)			E
F	Côte de porc au jsu			Bifteck haché			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			Fromage sans sel			K
---	---------------	--	--	------------------	--	--	---

DESSERT S

L	Mandarine			Ananas			L
M	Compote de pomme abricot			Crème dessert chocolat			M
N	Fromage blanc aux fruits			Purée de Pomme			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 :



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 de pomme de terre		Salade d'haricots beurres à l'échalote		Céleri assaisonné		Salade de riz composés		Cœur de palmier		A
B	Radis sauce fromage blanc		Salade Algéroise		Chou blanc assaisonné		Poivron à la niçoise		Champignons vinaigrés		B
C	Soupe de pois cassés		Potage d'haricots verts		Potage poireaux et pomme de terre		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	Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		F

ACCOMP

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

LAITAGES

K	Petit suisse		Fromage sans sel		Fromage sans sel		Fromage sans sel		Fromage blanc		K
---	--------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	---------------	--	---

DESSERTS

L	Clémentine		Entremet vanille		Ile flottante		Pomme		Orange		L
M	Cocktail de fruits		Cake aux épices		Purée de pomme pruneaux		Choux à la vanille		Entremet chocolat		M
N	Liégeois chocolat		Mandarine		Banane		Abricot au naturel		Madeleine citron sans sucre		N

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 Sans sel

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		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 marenge		Pavé de Colin / citron		D
E	Emincé de porc sauce façon grand-mère		Sauté de dinde sauce sauce chasseur		E
F	Duo de poisson sauce citron		Steack haché de veau sauce tomate		F



ACCOMP

G	Haricots beurres		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



LAITAGE S

K	Faiselle		Fromage sans sel		K
---	----------	--	------------------	--	---



DESSERTS

L	Poire		Eclair au café		L
M	Crème dessert caramel		Orange		M
N	Purée de pêche		Entremet pistache		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 :



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		Emincé d'endives et croûtons vinaigrettes		Salade de pâtes, échalotes et poivrons		Salade Coleslaw		Penne et brocoli au pesto rouge		A
B	Salade de riz composée		Céleri remoulade		Haricots beurres et échalote		Salade verte et œuf dur		Poireaux aux herbes		B
C	Velouté de cresson		Potage cultivateur		Potage poireaux et pomme de terre		Velouté de salsifis		Potage à la tomate		C

PLATS

D	Sauté de bœuf à la Hongroise		Aiguillettes de poulet sauce basquaise		Omelettes aux herbes		Cuisse de poulet au jus		Duo de poisson citronnée		D
E	Côte de porc sauce tomate		Steak haché de veau façon Bordelaise		Fricassé de porc pruneaux		Pavé de colin au jus		Rôti de dinde sauce romarin		E
F	Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		F

ACCOMP

G	Boulgour		Pomme de terre sautées		Epinard au jus		Quinoa		Brocolis en persillade		G
H	Champignon poêlée		Haricots verts		Pennes		Légumes d'hivers		Semoule		H
I	Courgettes		Aubergines		Poireaux		Pommes de terres vapeur		Epinard au jus		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J

LAITAGES

K	Petit fromage frais nature		Fromage Blanc		Fromage sans sel		Fromage sans sel		Yaourt aromatisé		K
---	----------------------------	--	---------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	---

DESSERTS

L	Purée pomme		Poire		Gâteau tradition ananas et caramel		Tarte au chocolat		Crème dessert vanille		L
M	Liégeois vanille		Pomme cuite et gelée de groseille		Clémenvilla		Banane		Pomme		M
N	Pomme		Purée de pommes		Purée de pomme coing		Compote tous fruits		Cocktail de 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 :

CAHIN



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		Dés 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

LAITAGE S

K	Yaourt nature		Fromage sans sel			K
---	---------------	--	------------------	--	--	---

DESSERTS

L	Mandarine		Clémentine			L
M	Crème dessert pralinée		Mousse au café			M
N	Abricot au sirop		Compote pomme vanille			N

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

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable

