

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 10

lundi 02 mars	Qté	mardi 03 mars	Qté	mercredi 04 mars	Qté	jeudi 05 mars	Qté	vendredi 06 mars	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Salade de betterave		Carotte râpées		Choux bicolores		Radis sauce fromage blanc		Salade coleslaw		A
B	Salade de pommes de terre		Salade de pois chiches		Poivrons à la niçoise		Champignon à la grecque		Chou blanc		B
C	Potage de légumes variés		Velouté de brocolis et poireaux		Potage cultivateur		Bouillon de légumes aux vermicelles		Velouté Dubarry		C

PLATS

D	Sauté de bœuf sauce printanière		Jambon blanc		Aiguillettes de poulet au jus		Sauté de bœuf sauce tomate et origan		Poulet rôti façon coq au vin		D
E	Escalope de dinde façon fermière		Steak haché de veau façon Bordelaise		Bœuf braisé sauce tomate		Rôti de porc sauce au romarin		Filet de lieu huile d'olive et citron		E
F	Omelette		Poulet rôti		Omelette		Jambon blanc		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		G

ACCOMP

H	Poêlée villageoise (chou fleur, petit pois, haricot beurre, poivron)		Haricots verts		Semoule		Julienne de légumes		Brocolis en persillade		H
I	Riz		Spaghetti		Blettes persillées		Haricots blancs sauce tomate		Purée de carotte		I
J	Purée de pommes de terre		Lentilles mijotés		Purée de pommes de terre		Farfalles		Pennes		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Yaourt nature		Fromage blanc		Mimolette		Camembert		Fraidou		L
M	Gouda		Edam		Yaourt nature		Petit Suisse		Roncelé ail et fines herbes		M

DESSERTS

N	Yaourt aux fruits 0%		Ananas		Pomme		Banane		Poire		N
O	Madeleine citron sans sucre		Entremet vanille sans sucre		Cake sans sucre		Purée pomme fraise		Ananas		O
P	Pomme		Orange		Purée de poire		Purée tous fruits		Abricot au naturel		P

PC = Plat complet
 VEG = Plat Végétarien

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 10

PC = Plat Complet

samedi 07 mars	Qté	dimanche 08 mars	Qté
----------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Fond d'artichauts et betteraves		Macédoine vinaigrette			A
B	Salade de riz composé		Champignons vinaigrés			B
C	Potage Andalou		Potage J Darblay			C

PLATS

D	Steak haché		Jambon blanc			D
E	Calamar à l'américaine		Sauté de dinde sauce forestière			E
F	Omelette		Poulet rôti			F

ACCOMP

G	Fondue de poireaux		Choux de Bruxelles			G
H	Purée de pommes de terre		Blé			H
I	Riz		Petits pois			I
J	Salade verte		Salade verte			J

LAITAGE S

K	Montcadi croute noire		Edam			K
L	Carré frais		Yaourt nature			L

DESSERTS

M	Orange		Madeleine citron sans sucre			M
N	Pomme cuite		Orange			N
O	Cocktail de fruit au naturel		Purée de pommes			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



Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 11

lundi 09 mars	Qté	mardi 10 mars	Qté	mercredi 11 mars	Qté	jeudi 12 mars	Qté	vendredi 13 mars	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Boulgour tomate et poivron		Chou blanc rémoulade		Salade de blé et concombre à la menthe		Céleri rémoulade		Taboulé		A
B	Brocolis vinaigrette		Salade d'haricots blancs et cerfeuil		Salade algéroise		Poireau vinaigrette		Salade verte et croutons		B
C	Potage Tourangeau		Potage paysan		Potage Andalou		Velouté de potiron		Potage Crécy		C

PLATS

D	Sauté de porc aux petit oignons		Filet de hoki / citron		Escalope de dinde crème champignon		Aiguillettes de poulet au jus		Thon à la tomate et au basilic		D
E	Rôti de porc sauce curry		Emincé de dinde au jus		Pavé de colin à la provençale		Filet de lieu au curry		Pavé de merlu sauce tomate basilic		E
F	Jambon blanc		Omelette		Poulet rôti		Jambon blanc		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		G

ACCOMP

H	Ratatouille à la niçoise		Coquillettes		Bouquet de légumes (chou fleur, brocoli, carotte)		Purée au romarin		Carottes		H
I	Boulgour		Courgettes		Semoule		Epinard branche au jus		Fondue de poireaux		I
J	Riz		Carotte / Riz		Legumes façon maillot		SEM 11		Riz		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Yaourt nature		Petit suisse		Gouda		Yaourt nature		Mimolette		L
M	Camembert		Saint Moret		Fromage blanc		Emmental		Petit cotentin		M

DESSERTS

N	Cocktail de fruit au naturel		Ananas		Poire		Sablés coco		Purée de pommes bananes		N
O	Pomme		Yaourt aux fruits 0%		Cake sans sucre		Banane		Pomme		O
P	Entremet vanille sans sucre		Entremet caramel sans sucre		Pomme		Purée pomme coing		Tarte sans sucre		P

PC = Plat complet
 VEG = Plat Végétarien

*** 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 11

PC = Plat Complet

samedi 14 mars	Qté	dimanche 15 mars	Qté
----------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Fond d'artichauts et betteraves		Poivrons à la niçoise			A
B	Salade de riz composé		Salade de pommes de terre			B
C	Potage Légumes variés		Potage cultivateur			C

PLATS

D	Omelettes aux herbes		Pavé de colin sauce fines herbes			D
E	Bifteack haché Charolais		Steak haché de veau au jus			E
F	Rôti de dinde sauce romarin		Sauté de dinde sauce au thym			F

ACCOMP

G	Champignons persillés		Endives braisées			G
H	Pommes de terre vapeur		Pennes			H
I	Blettes		Purée de céleri			I
J	Salade verte		Salade verte			J

LAITAGE S

K	Fromage blanc		Yaourt nature			K
L	Cantadou ail et fines herbes		Rondelé ail et fines herbes			L

DESSERTS

M	Clémentine		Cocktail de fruits aux naturel			M
N	Poire au naturel		Yaourt aux fruits 0%			N
O	Pêche au naturel		Clémentine			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



Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 12

lundi 16 mars	Qté	mardi 17 mars	Qté	mercredi 18 mars	Qté	jeudi 19 mars	Qté	vendredi 20 mars	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Salade de pommes de terre aux herbes		Salade de pâtes (tori, tomate, poivron, échalote)		Salade de céleri rave aux pommes		Radis sauce fromage blanc		Concombre en roudelles	A
B	Chou fleur façon mimosa		Betterave vinaigrette		Pomelos		Carottes râpées		Salade risetti aux petits légumes	B
C	Potage de légumes variés		Velouté de potiron		Potage légumes et tomates		Potage poireaux et pommes de terre		Potage Crécy	C

PLATS

D	Bœuf braisé sauce tomate		Dés de poisson sauce normande		Duo de poisson sauce basilic		Hachis parmentier (PC)		Filet de lieu sauce moutarde à l'ancienne	D
E	Emincé de porc façon fermière		Langue de bœuf sauce piquante		Poireaux au jambon		Pavé de merlu sauce ciboulette		Dés de poisson sauce citron persillée	E
F	Jambon blanc		Poulet rôti		Omelette		Jambon blanc		Omelette	F
G	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Poulet rôti	G

ACCOMP

H	Légumes façon maillot		Poêlée de légumes		Duo de carottes oranges et jaune		Poêlée brocolis, tomates et champignons		Chou fleur	H
I	Haricots verts		Purée de pommes de terre		Semoule		Torsades		Riz	I
J	Boullgour		Nanets braisés		Riz aux champignon		Tomates au four		Poêlée de légumes	J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte	K

LAITAGES

L	Saint môret		Pointe de Brie		Emmental		Fraidou		Tomme blanche	L
M	Edam		Fromage blanc		Camembert		Petit Suisse		Yaourt nature	M

DESSERTS

N	Banane		Purée pomme coing		Pomme		Orange		Cake sans sucre	N
O	Entemet au chocolat sans sucre		Orange		Purée de pomme fraise		Ananas		Orange	O
P	Purée pomme ananas		Tarte sans sucre		Banane		Madeleine citron sans sucre		Pêche au naturel	P

PC = Plat complet
 VEG = Plat Végétarien

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 12

PC = Plat Complet

samedi 21 mars	Qté	dimanche 22 mars	Qté
----------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Chou blanc vinaigrette			Haricots verts à l'échalote				A
B	Salade mexicaine			Salade de lentille				B
C	Potage Tourangeau			Potage de légumes variés				C

PLATS

D	Boulette de mouton sauce provençale			Marmite de colin mode Honfleur (fruits de mer, crème)				D
E	Jambon braisé			Aiguillettes de poulet sauce suprême				E
F	Œuf dur à la florentine (PC)			Endive au jambon				F

ACCOMP

G	Haricots panachés			Légumes façon maillot				G
H	Pommes de terre boulangères			Pommes de terre vapeur				H
I	Epinard au jus			Endive braisée				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGE S

K	Mimolette			Petit moulé				K
L	Petit suisse			Fromage blanc				L

DESSERTS

M	Purée de pommes			Orange				M
N	Banane			Poire au naturel				N
O	Abricot au naturel			Purée de pommes pruneaux				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



Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 13

lundi 23 mars	Qté	mardi 24 mars	Qté	mercredi 25 mars	Qté	jeudi 26 mars	Qté	vendredi 27 mars	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Salade de blé aux petits légumes		Salade verte et croûtons		Céleri rémoulade		Chou chinois vinaigrette		Carottes râpées		A
B	Salade de betteraves		Radis		Taboulé		Salade de riz composée		Fond d'artichauts et tomates		B
C	Potage paysan		Velouté Dubarry		Potage poireaux et pommes de terre		Potage cultivateur		Potage Choisy		C

PLATS

D	Steak haché de veau		Bœuf Bourguignon		Cote de porc		Filet de hoki sauce citron		Parmentier de poisson à la purée de courges butternut Bio		D
E	Chili con carne		Omelette		Sauté de dinde sauce basquaise		Boulette de mouton au jus		Jambon blanc		E
F	Poulet		Jambon blanc		Jambon blanc		Poulet		Omelette		F
G	Steak haché		Steak haché		Poulet		Steak haché		Poulet rôti		G

ACCOMP

H	Poêlée de brocolis, tomates et champignons		Jardinière de légumes		Haricots verts		Penne rigate		Purée de butternut		H
I	Epinards		Semoule		Purée de pommes de terre		Courgettes à la provençale		Lentilles		I
J	Riz		Blettes persillées		Jardinière de légumes		Céleri braisé		Purée de pommes de terre		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Yaourt nature		Petit Cotentin		Camembert		Saint-Paulin		Edam		L
M	Emmental		Fromage blanc		Petit suisse		Yaourt nature		Yaourt nature		M

DESSERTS

N	Pomme		Entremets vanille sans sucre		Cake sans sucre		Entremets chocolat sans sucre		Madeleine citron sans sucre		N
O	Purée de pommes		Poire		Clémentine		Poire		Banane		O
P	Abricots au naturel		Purée de pommes		Pomme		Ananas		Purée de pommes		P

PC = Plat complet
 VEG = Plat Végétarien

*** 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 13

PC = Plat Complet

samedi 28 mars	Qté	dimanche 29 mars	Qté
----------------	-----	------------------	-----

ENTREES

A	Salade de haricots verts		Jambon blanc				A
B	Cœuf dur mayonnaise		Champignons au persil				B
C	Soupe à l'oignon		Potage Crécy				C

PLATS

D	Rôti de porc		Poulet rôti				D
E	Emincé de bœuf sauce marengo		Spagethi à la bolognaise				E
F	Filet de merlu sauce tomate		Omelette				F

ACCOMP

G	Boulgour		Haricots verts				G
H	Brocolis		Tortis				H
I	Poêlée de légumes		Carottes				I
J	Salade verte		Salade verte				J

LAITAGE S

K	Saint moret		Rondelé aux noix				K
L	Petit suisse		Yaourt nature				L

DESSERTS

M	Pomme		Purée pomme poire				M
N	Purée pomme ananas		Pomme				N
O	Purée de pêches		Yaourt nature				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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