

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 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 poireaux et pomme de terre		Bouillon de légumes aux vermicelles		Velouté Dubarry		C

**PLATS**

D	Sauté de bœuf sauce printanière		Jambon blanc sans sel		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	Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		Steak haché		Poulet rôti		F

**ACCOMP**

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

**LAITAGES**

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

**DESSERTS**

L	Flan à la vanille		Ananas		Pomme		Banane		Mousse au chocolat au lait		L
M	Gaufre poudrée		Entremet praliné		Cake du chef		Crème dessert caramel		Ananas		M
N	Pomme		Liégeois au café		Purée de poire		Purée de pomme		Eclair parfum au chocolat		N

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 Sans sel

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

**DESSERTS**

L	Orange			Mousse citron				L
M	Pomme cuite et gelée de groseille			Orange				M
N	Lacté vanille nappé caramel			Purée de pommes				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 11

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

**ENTREES**

A	Boullgour tomate et poivron		Chou blanc rémoulade		Salade de blé et concombre à la menthe		Salade coleslaw		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 poireaux et pomme de terre		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	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		F

**ACCOMP**

G	Ratatouille à la niçoise		Coquillettes		Bouquet de légumes (chou fleur, brocoli, carotte)		Purée au romarin		Carottes		G
H	Boullgour		Confit de chou rouge et pommes		Semoule		Epinard branche au jus		Fondue de poireaux		H
I	Riz		Carotte / Riz		Legumes façon maillot		Blé		Riz		I
J	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		J

**LAITAGES**

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

**DESSERTS**

L	Lacté chocolat		Ananas		Poire		Sablés coco		Compte de pommes et bananes allégée en sucre		L
M	Pomme		Roulé au chocolat		Bavarois fruit de la passion		Banane		Pomme		M
N	Crème dessert vanille		Entremet pistache		Pomme		Compote pomme abricot		Tarte à la noix de coco		N

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 Sans sel

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 sauce diabolin			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 sans sel			Yaourt nature			K
---	------------------	--	--	---------------	--	--	---

**DESSERTS**

L	Clémentine			Crème café			L
M	Fromage blanc aromatisé			Yaourt aux fruits			M
N	Pêche au sirop			Clémentine			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 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 poireaux et pomme de terre		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	Steak haché		Steak haché		Steak haché		Steak haché		Poulet rôti		F

**ACCOMP**

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

**LAITAGES**

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

**DESSERTS**

L	Banane		Flan vanille nappé caramel		Pomme		Orange		Cake nature du chef		L
M	Entremet au chocolat		Orange		Crème dessert vanille		Ananas		Orange		M
N	Compote pomme ananas		Ile Flottante		Banane		Gaufre poudrée		Mousse au chocolat noir		N

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 Sans sel

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			Filet de colin sauce 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	Fromage sans sel			Petit suisse				K
---	------------------	--	--	--------------	--	--	--	---

**DESSERTS**

L	Purée de pommes			Orange				L
M	Banane			Liégeois café				M
N	Liégeois chocolat			Compote de pommes et abricots				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 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 beurre		Taboulé		Salade de riz composée		Fond d'artichauts et tomates		B
C	Potage paysan		Velouté Dubarry		Potage poireaux et pomme 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 sans sel		E
F	Steak haché		Steak haché		Poulet		Steak haché		Poulet rôti		F

**ACCOMP**

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

**LAITAGES**

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

**DESSERTS**

L	Pomme		Ile Flottante		Cake au chocolat du Chef		Entremets praliné		Millefeuille		L
M	Purée de pommes		Poire		Clémentine		Poire		Banane		M
N	Flan nappé caramel		Crème dessert vanille		Pomme		Ananas		Purée de pommes		N

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 Sans sel

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 sans sel			A
B	Œuf 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	Boullgour			Haricots verts			G
H	Brocolis			Tortis			H
I	Poêlée de légumes			Carottes			I
J	Salade verte			Salade verte			J

**LAITAGE S**

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

**DESSERTS**

L	Pomme			Compote pomme poire			L
M	Compote pomme ananas			Pomme			M
N	Lacté chocolat			Yaourt aux fruits			N

**NOS ENGAGEMENTS QUALITES**



Pêche responsable



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