

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 28

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

ENTREES

A	Salade de pâtes à la grecque		Betteraves vinaigrette		Pastèque		Salade verte et croûtons		Salade de champignons		A
B	Concombre tzatziki		Salade de riz composée		Pomelo		Salade mexicaine		Poivrons à la niçoise		B
C	Potage J Darblay		Potage Tourangeau		Potage cultivateur		Potage andalou		Velouté de potiron		C

PLATS

D	Merlu sauce citron		Steak haché de bœuf sauce au paprika		Duo de poisson sauce au curry		Aiguillettes de poulet sauce provençale		Bœuf braisé sauce Bercy		D
E	Saucisse de Strasbourg		Pavé de colin sauce fines herbes		Lasagnes bolognaise (PC)		Boulettes au mouton sauce façon orientale		Marmite de poisson sauce crème et fruits de mer		E
F	Jambon		Jambon		Steak haché		Jambon		Omelette		F
G	Steak Haché		Poulet		Poulet		Steak haché		Poulet		G

ACCOMP

H	Printanière de légumes		Blé		Purée de courgettes		Semoule		Carottes		H
I	Purée de pommes de terre		Ratatouille		Farfalle		Légumes couscous		Riz		I
J	Polenta		Carottes		Brocolis		Pommes de terre vapeur		Boulgour		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Faisselle		Edam		Vache Qui Rit		Camembert		Fromage blanc		L
M	Gouda		Yaourt nature		Fromage blanc		Petit Suisse		Tomme blanche		M

DESSERTS

N	Nectarine		Banane		Ananas		Abricots		Fraises		N
O	Pêche au naturel		Yaourt aux fruits 0%		Cake sans sucre		Purée de pommes		Moelleux cacao sans sucre		O
P	Purée de poires		Moelleux framboise sans sucre		Pomme au four		Yaourt aux fruits 0%		Purée pomme-coing		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 28

PC = Plat Complet

samedi 11 juillet		Qté	dimanche 12 juillet		Qté
-------------------	--	-----	---------------------	--	-----

ENTRE ES

A	Macédoine			Salade de pommes de terre et hareng				A
B	Salade de lentilles			Terrine de poisson mayonnaise				B
C	Potage de légumes variés			Potage Crécy				C

PLATS

D	Filet de limande sauce aurore			Foie persillé				D
E	Rôti de porc sauce diable			Axoa de bœuf (pdt, poivrons, tomates) (PC)				E
F	Œuf dur à la florentine (PC)			Rôti de dinde				F

ACCO MP

G	Coquillettes			Haricots verts				G
H	Choux de Bruxelles			Pommes de terre				H
I	Epinards			Petits pois				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGES

K	Petit Suisse			Munster AOP				K
L	Coulommiers			Yaourt nature				L

DESSE RTS

M	Orange			Poire				M
N	Purée de fraises			Tarte sans sucre				N
O	Banane			Purée de pomme-ananas				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 29

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

ENTREES

A	Salade de betteraves		Lentilles vinaigrette		Salade de haricots beurre		Crêpe aux champignons		Radis		A
B	Boulgour, tomates et poivrons		Asperges et tomates		Salade de pommes de terre		Carottes râpées vinaigrette		Melon		B
C	Potage poireaux et pdt		Potage de légumes variés		Velouté Dubarry		Potage cultivateur		Potage de légumes et tomates		C

PLATS

D	Thon à la tomate et au basilic		Cuisse de canette sauce poivre		Colin d'Alaska sauce marseillaise		Colombo de porc		Brandade de poisson		D
E	Boulettes de bœuf sauce charcutière		Hoki sauce aux crevettes		Rôti de porc		Couscous de légumes, pommes et boulettes de sarrasin (PC)		Sauté de veau au romarin		E
F	Poulet		Jambon		Poulet		Poulet		Omelette		F
G	Jambon		Steak haché		Jambon		Steak haché		Jambon		G

ACCOMP

H	Riz		Courgettes		Macaronis		Jardinière de légumes		Purée de pommes de terre		H
I	Tomates au four		Polenta		Choux de Bruxelles		Semoule		Poêlée d'été		I
J	Ratatouille		Carottes		Poêlée de légumes		Blé		Macaronis		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Montcadi croûte noire		Emmental		Yaourt nature		Fromage blanc		Brie		L
M	Petit Suisse		Fromage blanc		Cantafrais		Petit cotentin		Yaourt nature		M

DESSERTS

N	Pêche		Poire		Abricots		Orange		Banane		N
O	Purée de pommes		Moelleux framboise sans sucre		Pomme		Cocktail de fruits aux naturel		Madeleine au citron sans sucre		O
P	Ananas au naturel		Yaourt aux fruits 0%		Purée de poire		Nectarine		Kiwi		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 29

PC = Plat Complet

samedi 18 juillet		Qté	dimanche 19 juillet		Qté
-------------------	--	-----	---------------------	--	-----

ENTRE ES

A	Taboulé		Salade Florida (salade, agrumes, croûtons)			A
B	Brocolis à l'échalote		Salade de haricots blancs marocaine			B
C	Potage Tourangeau		Potage Crécy			C

PLATS

D	Omelette		Gardiane de bœuf			D
E	Rôti de dinde jus aux oignons		Paupiette de saumon sauce aux épices douces			E
F	Calamar sauce tomate		Aiguillette de poulet au thym			F

ACCO MP

G	Chou-fleur		Coquillettes			G
H	Riz		Fondue de poireaux			H
I	Pommes de terre boulangères		Champignons poêlés			I
J	Salade verte		Salade verte			J

LAITAGES

K	Camembert		Fromage blanc			K
L	Petit Suisse		Cantal AOP			L

DESSE RTS

M	Pomme		Ananas			M
N	Yaourt aux fruits 0%		Moelleux au chocolat sans sucre			N
O	Purée pomme-fraise		Pêche au naturel			O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 30

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

ENTREES

A	Haricots beurre vinaigrette		Taboulé		Pastèque		Macédoine		Tomates vinaigrette		A
B	Fonds d'artichauts et tomates		Concombre vinaigrette		Salade de pommes de terre aux herbes		Salade de boulgour, tomates et poivrons		Salade verte et croûtons		B
C	Potage de légumes variés		Potage andalou		Potage cultivateur		Potage Choisy		Velouté Dubarry		C

PLATS

D	Sauté de bœuf sauce origan tomate		Emincé de dinde sauce façon fermière		Chili con carne		Echine demi sel à la diable		Poulet rôti		D
E	Rognons sauce Madère		Filet de hoki et citron		Rôti de porc sauce provençale		Steak haché de veau jus aux oignons		Parmentier de saumon		E
F	Poulet		Jambon		Steak haché		Jambon		Omelette		F
G	Jambon		Steak haché		Poulet		Poulet		Steak haché		G

ACCOMP

H	Carottes		Chou-fleur		Riz		Polenta		Haricots verts à l'ail		H
I	Pommes de terre boulangères		Penne		Courgettes à l'ail		Brocolis		Purée de pommes de terre		I
J	Blé		Purée de pommes de terre		Julienne de légumes		Farfalles		Lentilles		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITAGES

L	Yaourt nature		Faisselle		Tomme blanche		Cantafrais		Petit Suisse		L
M	Saint Paulin		Vache Qui Rit		Yaourt nature		Petit Suisse		Bleu d'Auvergne AOP		M

DESSERTS

N	Banane		Purée de pommes		Pêche		Nectarine		Ananas		N
O	Yaourt aux fruits 0%		Cake sans sucre		Purée pomme-coing		Poire au naturel		Madeleine citron sans sucre		O
P	Purée pomme-poire		Ananas au naturel		Pomme		Moelleux au cacao sans sucre		Fraises		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 30

PC = Plat Complet

samedi 25 juillet	Qté		dimanche 26 juillet	Qté		
-------------------	-----	--	---------------------	-----	--	--

ENTRE ES

A	Salade de pâtes			Pomelo				A
B	Poivrons à la niçoise			Melon				B
C	Soupe à l'oignon			Potage poireaux et pdt				C

PLATS

D	Merlu sauce citron persillé							D
E	Bœuf braisé sauce Bercy			Poulet au pot				E
F	Dés de poisson sauce armoricaine			Croustillant chèvre-épinards				F

ACCO MP

G	Epinards			Purée de pommes de terre				G
H	Semoule			Choux de Bruxelles				H
I	Carottes			Navets sautés				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGES

K	Fromage blanc			Coulommiers				K
L	Cantadou ail& fines herbes			Petit Suisse				L

DESSE RTS

M	Orange			Poire				M
N	Moelleux framboise sans sucre			Tarte sans sucre				N
O	Abricot au naturel			Yaourt aux fruits 0%				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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

Régime Diabétique

Nous vous souhaitons un bon appétit

Client :



2020 - Semaine 31

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

ENTRE
ES

A	Radis et beurre		Boulgour, concombre et tomates		Pomelo		Salade de courgettes, tomates et ciboulette		Carottes râpées		A
B	Salade de pois chiches		Betteraves vinaigrette		Tomates antiboise		Salade de blé aux légumes		Salade de risetti		B
C	Potage Crécy		Potage de légumes variés		Potage de haricots verts		Velouté Dubarry		Potage andalou		C

PLATS

D	Paëlla de la mer (PC)		Omelette		Brochette de poisson sauce dieppoise		Colombo de porc		Filet de lieu huile d'olive et citron		D
E	Sauté de dinde sauce façon cervoise		Saucisse		Bœuf braisé à la dijonnaise		Colin d'Alaska sauce citron		Escalope de porc sauce au thym		E
F	Jambon		Poulet		Jambon		Jambon		Omelette		F
G	Steak Haché		Steak haché		Poulet		Poulet		Poulet		G

ACCO
MP

H	Riz		Ratatouille		Semoule		Coquillettes		Purée de pommes de terre		H
I	Haricots beurre		Lentilles		Bouquet de légumes		Epinards		Champignons poêlés		I
J	Pommes de terre vapeur		Choux de Bruxelles		Polenta		Poêlée campagnarde		Blé		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

LAITA
GES

L	Petit Cotentin		Fromage blanc		Yaourt nature		Coulommiers		Yaourt nature		L
M	Yaourt nature		Gouda		Edam		Petit Suisse		Mimolette		M

DESSE
RTS

N	Pomme		Pêche		Banane		Pastèque		Ananas		N
O	Cocktail de fruits au naturel		Yaourt aux fruits 0%		Moelleux au chocolat sans sucre		Purée de pomme		Abricots au naturel		O
P	Purée pomme-coing		Abricots		Yaourt aux fruits 0%		Madeleine saveur citron sans sucre		Purée pomme-fraise		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 31

PC = Plat Complet

samedi 01 août		Qté	dimanche 02 août		Qté
----------------	--	-----	------------------	--	-----

ENTRE ES

A	Salade piémontaise			Guacamole au thon				A
B	Cœur de palmier et maïs			Cake aux herbes de Provence				B
C	Velouté de brocolis et poireaux			Potage cultivateur				C

PLATS

D	Sauté de bœuf sauce Hongroise			Paupiette de veau au cidre				D
E	Calamar sauce tomate			Tomates farcies (PC)				E
F	Bolognaise de canard			Clafoutis de patates douces, pdt et mozzarella (PC)				F

ACCO MP

G	Légumes façon Maillot			Tagliatelle				G
H	Riz			Tomates au four				H
I	Spaghettis			Pommes de terre vapeur				I
J	Salade verte			Salade verte				J

LAITAGES

K	Rondelé aux noix			Fromage blanc				K
L	Petit Suisse			Bûche de chèvre				L

DESSE RTS

M	Nectarine			Prune				M
N	Yaourt aux fruits 0%			Purée de pêche				N
O	Poire au naturel			Orange				O

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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