

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 28

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

ENTRE
ES

A	Salade de pâtes		Betteraves vinaigrette		Pastèque		Salade verte et croûtons		Salade de champignons		A
B	Concombre tzatziki		Salade de riz composée		Pomelo		Tomates		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	Emincé de dinde à l'estragon		Pavé de colin sauce fines herbes		Sauté de bœuf sauce tomate basilic		Boulettes au mouton sauce façon orientale		Dés de poisson sauce crème		E
F	Steak Haché		Poulet		Poulet		Steak haché		Poulet		F

ACCO
MP

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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Nectarine		Banane		Ananas		Abricots		Fraises		L
M	Lacté saveur vanille		Entremets au chocolat		Cake nature du chef		Purée de pommes		Cake du Chef au chocolat		M
N	Compote pomme-vanille		Cake fourré framboise		Pomme au four		Yaourt aux fruits		Purée pomme-coing		N

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 Sans sel

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			A
B	Salade de lentilles			Radis et beurre			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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Orange			Poire			L
M	Mousse au café			Clafoutis pêche-pistache			M
N	Banane			Crème dessert caramel			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 29

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

ENTRE
ES

A	Salade de betteraves		Lentilles vinaigrette		Salade de haricots beurre		Salade de champignons		Radis et beurre		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 huile d'olive et citron		Colombo de porc		Brandade de poisson		D
E	Boulettes de bœuf		Hoki sauce crème		Rôti de porc		Couscous de légumes, pommes et boulettes de sarrasin (PC)		Sauté de veau au romarin		E
F	Jambon		Steak haché		Jambon		Steak haché		Jambon		F

ACCO
MP

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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Pêche		Poire		Abricots		Orange		Banane		L
M	Purée de pommes		Entremets praliné		Mousse au citron		Lacté saveur vanille nappé caramel		Beignet aux pommes		M
N	Ananas au sirop		Fromage frais aux fruits		Purée de poire		Nectarine		Yaourt aromatisé		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 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			Merlu citron persillé				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

LAITA GES

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

DESSE RTS

L	Pomme			Ananas				L
M	Liégeois au chocolat			Eclair au chocolat				M
N	Compote pomme-cassis			Liégeois au café				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 30

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

ENTRE
ES

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		Escalope de porc au jus		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	Jambon		Steak haché		Poulet		Poulet		Steak haché		F

ACCO
MP

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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Banane		Purée de pommes		Pêche		Nectarine		Ananas		L
M	Yaourt aux fruits		Cake nature du Chef		Lacté saveur chocolat		Cocktail de fruits au sirop		Cake à la noix de coco du Chef		M
N	Compote pomme-vanille		Yaourt aromatisé		Pomme		Gaufre poudrée		Fraises		N

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 Sans sel

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			Bifteck haché				D
E	Bœuf braisé sauce Bercy			Poulet au pot				E
F	Dés de poisson sauce armoricaine			Jambon sans sel				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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Orange			Poire				L
M	Liégeois au café			Tarte à la noix de coco				M
N	Abricot au sirop			Crème dessert chocolat				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 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 et sucre		Salade de courgettes, tomates et ciboulette		Carottes râpées		A
B	Salade de pois chiches		Betteraves vinaigrette		Salade de tomates		Salade de blé aux légumes		Salade de risetti		B
C	Potage Crécy		Potage de légumes variés		Potage poireaux et pomme de terre		Velouté Dubarry		Potage andalou		C

PLATS

D	Filet de hoki sauce curry		Omelette		Brochette de poisson sauce crème		Colombo de porc		Filet de lieu huile d'olive et citron		D
E	Sauté de dinde sauce façon cervoise		Jambon sans sel		Boeuf braisé à la dijonnaise		Colin d'Alaska sauce citron		Escalope de porc sauce au thym		E
F	Steak Haché		Steak haché		Poulet		Poulet		Poulet		F

ACCO
MP

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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Pomme		Pêche		Banane		Pastèque		Ananas		L
M	Mousse au chocolat au lait		Yaourt aromatisé		Gâteau au fromage blanc du Chef		Compote pomme-banane		Fromage frais aux fruits		M
N	Purée pomme-coing		Abricots		Yaourt aux fruits 0%		Cake breton en barre		Compote pomme-fraise		N

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 Sans sel

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 de pommes de terre			Guacamole			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			Steak haché de veau jus aux oignons			D
E	Calamar sauce tomate			Aiguillettes de poulet au romarin			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

LAITA
GES

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

DESSE
RTS

L	Nectarine			Prune			L
M	Ile Flottante			Tarte aux cerises			M
N	Poire au sirop			Crème dessert à la vanille			N

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

NOS
ENGAGEMENTS
QUALITES



Pêche responsable

