

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 32

lundi 03 août	Qté	mardi 04 août	Qté	mercredi 05 août	Qté	jeudi 06 août	Qté	vendredi 07 août	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Salade de riz composée		Brocolis vinaigrette		Salade de blé aux petits légumes		Concombre vinaigrette		Salade verte		A
B	Pastèque		Boullgour, tomates et poivrons		Carottes râpées vinaigrette		Betteraves vinaigrette		Macédoine		B
C	Potage poireaux et pdt		Potage de légumes variés		Velouté Dubarry		Potage Tourangeau		Potage légumes et tomates		C

**PLATS**

D	Merlu sauce fines herbes		Aiguillettes de poulet sauce forestière		Marmite de poisson sauce dieppoise		Sauté de bœuf sauce façon orientale		Parmentier de poisson à la carotte (PC)		D
E	Omelette		Hoki aux petits légumes		Steak haché de veau jus aux oignons		Brochette de poisson sauce citron persillé		Poulet rôti		E
F	Poulet		Jambon		Jambon		Steak haché		Omelette		F
G	Steak Haché		Steak haché		Poulet		Poulet		Steak haché		G

**ACCOMP**

H	Courgettes à l'ail		Penne		Haricots verts		Semoule		Purée de carottes		H
I	Polenta		Poêlée forestière		Riz		Epinards		Pommes de terre boulangères		I
J	Chou-fleur		Brocolis		Aubergines		Gnocchi		Ratatouille		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

**LAITAGES**

L	Cantafrais		Petit Suisse		Tomme blanche		Yaourt nature		Mimolette		L
M	Yaourt nature		Camembert		Fromage blanc		Pointe de brie		Petit Suisse		M

**DESSERTS**

N	Poire		Nectarine		Pomme		Banane		Abricots		N
O	Moelleux cacao sans sucre		Yaourt aux fruits 0%		Purée pomme-fraise		Purée pomme poire		Cake sans sucre		O
P	Purée pomme-anans		Abricots au naturel		Pêche		Yaourt aux fruits 0%		Moelleux framboise 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 32

PC = Plat Complet

samedi 08 août	Qté	dimanche 09 août	Qté
----------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Radis		Melon				A
B	Pomelo		Poivrons à la niçoise				B
C	Potage cultivateur		Potage Crécy				C

**PLATS**

D	Cervelas obernois		Sauté de dinde sauce au thym				D
E	Lasagnes au saumon		Langue de bœuf sauce piquante				E
F	Bœuf braisé sauce dijonnaise		Omelette				F

**ACCOMP**

G	Lentilles		Tomates au four				G
H	Farfalle		Légumes potée				H
I	Julienne de légumes		Pommes de terre vapeur				I
J	Salade verte		Salade verte				J

**LAITAGE S**

K	Fromage blanc		Bleu d'Auvergne AOP				K
L	Saint Paulin		Yaourt nature				L

**DESSERTS**

M	Orange		Ananas				M
N	Purée de pomme		Clafoutis aux pêches				N
O	Poire au naturel		Purée pomme coing				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 33

lundi 10 août	Qté	mardi 11 août	Qté	mercredi 12 août	Qté	jeudi 13 août	Qté	vendredi 14 août	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Salade de champignons		Taboulé		Pastèque		Melon		Salade verte, croûtons et emmental		A
B	Salade de tomates		Betteraves vinaigrette		Salade de pommes de terre		Salade de pâtes		Radis		B
C	Potage Choisy		Potage andalou		Potage cultivateur		Potage poireaux et pdt		Velouté Dubarry		C

**PLATS**

D	Boulettes de bœuf sauce basquaise		Emincé de dinde à l'estragon		Jambon blanc		Pavé de merlu sauce vierge		Parmentier de poisson à la courge butternut (PC)		D
E	Cordon bleu de volaille		Sauté de bœuf sauce origan tomate		Dés de poisson sauce normande		Sauté de dinde sauce au curry		Echine demi sel sauce dijonnaise		E
F	Poulet		Jambon		Poulet		Jambon		Omelette		F
G	Jambon		Poulet		Steak haché		Steak haché		Poulet		G

**ACCOMP**

H	Boulgour		Poêlée de légumes		Macaronis		Carottes		Purée de courge butternut		H
I	Courgettes		Blé		Brocolis		Semoule		Riz		I
J	Haricots verts		Ratatouille		Purée de pommes de terre		Petits pois		Blettes persillées		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

**LAITAGES**

L	Petit Suisse		Edam		Fromage blanc		Coulommiers		Yaourt nature		L
M	Gouda		Yaourt nature		Petit Cotentin		Yaourt nature		Pointe de brie		M

**DESSERTS**

N	Banane		Abricots		Fraises		Ananas		Nectarine		N
O	Purée de pommes		Pêche au naturel		Purée de pêche		Moelleux cacao sans sucre		Poire au naturel		O
P	Yaourt aux fruits 0%		Purée de poire		Madeleine saveur citron sans sucre		Banane		Purée de pomme coing		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 33

PC = Plat Complet

samedi 15 août	Qté	dimanche 16 août	Qté
----------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Salade Costa Brava (thon, œuf, h. rouge)		Salade Tourangelle (pdt, flageolet, h.vert)				A
B	Pâté breton et cornichons		Cake aux herbes de Provence				B
C	Soupe à l'oignon		Potage de légumes variés				C

**PLATS**

D	Sauté de veau au romarin		Paupiette de saumon sauce aux épices douces				D
E	Filets de limande sauce aurore		Boulettes de mouton				E
F	Raviolis de bœuf (PC)		Bouchée à la reine (PC)				F

**ACCOMP**

G	Polenta		Choux de Bruxelles				G
H	Fondue de poireaux		Purée de pommes de terre				H
I	Farfalles		Julienne de légumes				I
J	Salade verte		Salade verte				J

**LAITAGE S**

K	Cantal AOP		Faisselle				K
L	Petit Suisse		Rondelé ail & Fines herbes				L

**DESSERTS**

M	Pomme		Prune				M
N	Gâteau au fromage blanc		Abricots au naturel				N
O	Yaourt aux fruits 0%		Purée pomme fraise				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 34

lundi 17 août	Qté	mardi 18 août	Qté	mercredi 19 août	Qté	jeudi 20 août	Qté	vendredi 21 août	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Salade de tomates		Cœur de palmier vinaigrette		Carottes râpées		Salade verte		Boullgour, concombre et tomate		A
B	Salade de pâtes		Macédoine		Salade du bocage (maïs, pdt, h.vert)		Taboulé		Céleri rémoulade		B
C	Potage de haricots verts		Potage de légumes variés		Potage andalou		Velouté Dubarry		Potage Crécy		C

**PLATS**

D	Brandade (PC)		Bifteck haché sauce diabloin		Thon à la tomate et au basilic		Pizza aux fromages (PC)		Cuisse de poulet sauce basquaise		D
E	Omelette aux herbes		Emincé de dinde sauce façon fermière		Quenelle sauce forestière		Merlu sauce tomate		Quiche au saumon (PC)		E
F	Poulet		Jambon		Jambon		Steak haché		Omelette		F
G	Steak Haché		Poulet		Steak haché		Poulet		Steak haché		G

**ACCOMP**

H	Putée de pommes de terre		Chou-fleur béchamel		Farfalles		Pommes de terre vapeur		Poêlée méridionale ( carotte, duo de courgettes, p. chiche)		H
I	Tomate au four		Riz		Epinards		Haricots verts		Riz		I
J	Carottes persillées		Semoule		Navets sautés		Blé		Fenouil braisé		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

**LAITAGES**

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

**DESSERTS**

N	Banane		Pêche		Nectarine		Pomme au four		Ananas		N
O	Moelleux framboise sans sucre		Purée de pomme		Purée pomme coing		Abricot au naturel		Moelleux cacao sans sucre		O
P	Poire au naturel		Madeleine saveur citron sans sucre		Pomme		Compote pomme-fraise		Abricots		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 34

PC = Plat Complet

samedi 22 août	Qté	dimanche 23 août	Qté
----------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Œuf dur			Pâté de campagne et cornichons				A
B	Radis			Melon				B
C	Velouté de brocolis et poireaux			Potage cultivateur				C

**PLATS**

D	Merlu sauce cerfeuil			Rôti de porc				D
E	Spaghettis bolognaise (PC)			Hoki sauce potiron crémée				E
F	Saucisse de Toulouse			Courgette farcie (PC)				F

**ACCOMP**

G	Petits pois			Haricots blancs tomâtés				G
H	Spaghettis			Julienne de légumes				H
I	Lentilles			Courgettes				I
J	Salade verte			Salade verte				J

**LAITAGE S**

K	Mimolette			Petit Suisse				K
L	Yaourt nature			Brebicrème				L

**DESSERTS**

M	Orange			Poire				M
N	Purée pomme fraise			Eclair au café				N
O	Pêche 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 \*\*\*

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 35

lundi 24 août	Qté	mardi 25 août	Qté	mercredi 26 août	Qté	jeudi 27 août	Qté	vendredi 28 août	Qté
---------------	-----	---------------	-----	------------------	-----	---------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Poivrons à la niçoise		Salade de betteraves		Salade de blé		Macédoine		Pastèque		A
B	Salade de lentilles		Salade de pâtes		Salade coleslaw		Salade de riz		Boulgour, tomates et poivrons		B
C	Potage poireaux et pdt		Potage de légumes variés		Velouté Dubarry		Potage Tourangeau		Potage de légumes et tomates		C

**PLATS**

D	Filet de colin lieu sauce bretonne		Merguez et légumes couscous		Sauté de bœuf printanier		Dés de poisson sauce tomate		Omelette		D
E	Boulettes au mouton au jus		Merlu sauce citron		Omelette aux herbes		Aiguillettes de poulet sauce Stroganoff		Colin d'Alaska sauce marseillaise		E
F	Poulet		Jambon		Jambon		Jambon		Omelette		F
G	Jambon		Steak haché		Poulet		Steak haché		Steak haché		G

**ACCOMP**

H	Pommes de terre		Semoule		Duo de haricots plats et beurre à la tomate		Polenta		Penne		H
I	Ratatouille		Poêlée de légumes		Purée de pommes de terre		Poêlée campagnarde		Choux de Bruxelles		I
J	Carottes		Tomate au four		Blé		Gratin Dauphinois		Purée de potiron		J
K	Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		K

**LAITAGES**

L	Yaourt nature		Pointe de brie		Coulommiers		Petit Suisse		Saint Paulin		L
M	Emmental		Fromage blanc		Yaourt nature		Vache Qui Rit		Yaourt nature		M

**DESSERTS**

N	Banane		Nectarine		Ananas		Prune		Pomme		N
O	Purée pomme fraise		Pêche au naturel		Cake sans sucre		Abricot au naturel		Moelleux framboise sans sucre		O
P	Madeleine saveur citron sans sucre		Purée de pommes		Yaourt aux fruits 0%		Purée pomme poire		Ananas 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 35

PC = Plat Complet

samedi 29 août	Qté	dimanche 30 août	Qté
----------------	-----	------------------	-----

**ENTREES**

A	Salade piémontaise		Rillettes de thon du Chef			A
B	Croisillon Dubarry		Salade gardoise			B
C	Potage cultivateur		Potage Crécy			C

**PLATS**

D	Sauté de dinde sauce maïs		Paupiette de veau sauce marengo			D
E	Bœuf braisé sauce Bercy		Paella de la mer			E
F	Tarte provençale		Clafoutis à la patate douce et mozzarella (PC)			F

**ACCOMP**

G	Courgettes à l'ail		Champignons			G
H	Lentilles		Riz			H
I	Ratatouille		Pommes de terre			I
J	Salade verte		Salade verte			J

**LAITAGE S**

K	Fromage blanc		Rondelé aux noix			K
L	Montcadi croûte noire		Petit Suisse			L

**DESSERTS**

M	Poire		Pêche			M
N	Yaourt aux fruits 0%		Tarte au flan			N
O	Orange		Cocktail de fruits au naturel			O

**NOS ENGAGEMENTS QUALITES**



Pêche responsable



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