

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 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		Boulgour, tomates et poivrons		Carottes râpées vinaigrette		Betteraves vinaigrette		Macédoine		B
C	Potage poireaux et pdt		Potage de légumes variés		Potage poireaux et pomme de terre		Potage Tourangeau		Potage légumes et tomates		C

PLATS

D	Merlu sauce fines herbes		Aiguillettes de poulet sauce forestière		Dés de poisson sauce crème		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		Colin d'Alaska et citron		Poulet rôti		E
F	Steak Haché		Steak haché		Poulet		Poulet		Steak haché		F

ACCOMP

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

LAITAGES

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

DESSERTS

L	Poire		Nectarine		Pomme		Banane		Abricots		L
M	Lacté saveur chocolat		Entremets praliné		Compote pomme-fraise		Cocktail de fruits exotiques au sirop		Cake nature du Chef		M
N	Compote pomme-ananas		Mousse au citron		Pêche		Fromage frais aux fruits		Compote pomme-vanille		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 :

CAHIN



2020 - Semaine 32

PC = Plat Complet

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

ENTREES

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

PLATS

D	Jambon sans sel			Sauté de dinde sauce au thym			D
E	Marlu sauce curry			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

K	Yaourt nature			Coulommiers			K
---	---------------	--	--	-------------	--	--	---

DESSERTS

L	Orange			Ananas			L
M	Mousse au chocolat noir			Clafoutis aux pêches			M
N	Liégeois au café			Lacté saveur vanille nappé caramel			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 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 et beurre		B
C	Potage Choisy		Potage andalou		Potage poireaux et pomme de terre		Potage poireaux et pdt		Velouté Dubarry		C

PLATS

D	Boulettes de bœuf sauce basquaise		Emincé de dinde à l'estragon		Jambon sans sel		Pavé de merlu sauce vierge		Parmentier de poisson à la courge butternut (PC)		D
E	Steak haché de veau aux oignons		Sauté de bœuf sauce origan tomate		Dés de poisson sauce normande		Sauté de dinde sauce au curry		Steak haché de bœuf au jus		E
F	Jambon		Poulet		Steak haché		Steak haché		Poulet		F

ACCOMP

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

LAITAGES

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

DESSERTS

L	Banane		Abricots		Fraises		Ananas		Nectarine		L
M	Purée de pommes		Entremets pistache		Mousse au café		Cake au chocolat du Chef		Fromage frais aux fruits		M
N	Yaourt aux fruits		Compote pomme-poire		Madeleine saveur citron sans sucre		Banane		Compote pomme-abricot		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 :

CAHIN



2020 - Semaine 33

PC = Plat Complet

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

ENTREES

A	Salade mexicaine			Salade Tourangelle (pdt, flageolet, h.vert)				A
B	Cœur de palmier vinaigrette			Cake aux herbes de Provence				B
C	Soupe à l'oignon			Potage de légumes variés				C

PLATS

D	Sauté de veau au romarin			Filet de hoki aux épices douces				D
E	Filets de limande sauce aurore			Boulettes de mouton				E
F	Emincé de bœuf sauce poivre			Emincé de dinde sauce crème champignons				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	Fromage sans sel			Yaourt nature				K
---	------------------	--	--	---------------	--	--	--	---

DESSERTS

L	Pomme			Prune				L
M	Gâteau au fromage blanc du Chef et coulis			Tarte aux abricots				M
N	Lacté saveur vanille			Liégeois au chocolat				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 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		Boulgour, 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 poireaux et pomme de terre		Velouté Dubarry		Potage Crécy		C

PLATS

D	Brandade (PC)		Bifteck haché sauce diabloin		Thon à la tomate et au basilic		Boulettes de mouton		Cuisse de poulet sauce basquaise		D
E	Omelette aux herbes		Emincé de dinde sauce façon fermière		Quenelle sauce forestière		Merlu sauce tomate		Filet de colin lieu huile d'olive et citron		E
F	Steak Haché		Poulet		Steak haché		Poulet		Steak haché		F

ACCOMP

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

LAITAGES

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

DESSERTS

L	Banane		Pêche		Nectarine		Pomme cuite et gelée de groseilles		Ananas		L
M	Ile flottante		Purée de pomme		Compote pomme-vanille		Mousse au chocolat au lait		Cake au chocolat du Chef		M
N	Poire au sirop		Gaufre poudrée		Pomme		Compote pomme-fraise		Abricots		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 :

CAHIN



2020 - Semaine 34

PC = Plat Complet

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

ENTREES

A	Œuf dur			Pastèque			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 créinée			E
F	Steak haché de veau jus aux oignons			Emincé de bœuf sauce origan tomate			F

ACCOMP

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

LAITAGE S

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

DESSERTS

L	Orange			Poire			L
M	Liégeois au café			Eclair au café			M
N	Crème dessert vanille			Fromage frais aux fruits			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 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		Potage poireaux et pomme de terre		Potage Tourangeau		Potage de légumes et tomates		C

PLATS

D	Filet de colin lieu sauce bretonne		Steak haché de veau au jus		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 basquaise		E
F	Jambon		Steak haché		Poulet		Steak haché		Steak haché		F

ACCOMP

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

LAITAGES

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

DESSERTS

L	Banane		Nectarine		Ananas		Prune		Pomme		L
M	Mousse au citron		Entremets au chocolat		Cake nature du Chef		Abricots au sirop		Lacté saveur vanille		M
N	Madeleine		Purée de pommes		Yaourt aux fruits 0%		Compote pomme-banane		Mousse au café		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 :

CAHIN



2020 - Semaine 35

PC = Plat Complet

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

ENTREES

A	Salade de pommes de terre			Pomelo et sucre			A
B	Melon			Salade concombre, tomate, maïs			B
C	Potage cultivateur			Potage Crécy			C

PLATS

D	Sauté de dinde sauce maïs			Sauté de veau sauce tomate			D
E	Boeuf braisé sauce Bercy			Thon à la tomate et au basilic			E
F	Aiguillettes de poulet sauce 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	Yaourt nature			Fromage sans sel			K
---	---------------	--	--	------------------	--	--	---

DESSERTS

L	Poire			Pêche			L
M	Yaourt aux fruits			Tarte au flan			M
N	Orange			Mousse au chocolat noir			N

NOS ENGAGEMENTS QUALITES



Pêche responsable



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