SIRHA LYON — Retrouvez-nous au Sirha Lyon 2027, du **21 au 25 janvier 2027**, sur le **Hall 5.1 Stand 5F43**.

4 semaines de menus *Entreprise*

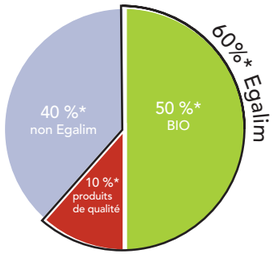
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

COÛT MOYEN DU REPAS
2,77 €

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

AidoMenu



★ Recettes du mois

Recette végétarienne

Pour une meilleure visualisation de la variété des menus et de l'équilibre alimentaire, chaque catégorie de plat correspond à une couleur distincte.

Légumes et fruits crus
Légumes et fruits cuits
Féculents
Produits laitiers
Plats protidiques

* % en volume d'achat monétaire HT sur la période de menu

LUNDI

(B)	Céleri rémoulade	0,30
	Velouté dubarry	0,23
(F)	Bœuf braisé	2,48
	Lasagnes épinards, chèvre	1,49
(I)	Lentilles vertes	0,34
(K)	Brie de Meaux	0,33
	Mimolette jeune	0,18
	Cocktail de fruits	0,21
	Fruit de saison	0,40

3,15 €

MARDI

(A)	Rosette	0,40
	Endives bleu et noix	0,35
(E)	Filet de saumon aux champignons forestiers	1,12
	Parmentier patates douces et pois cassés	0,64
(H)	Purée de Butternut	0,28
(J)	Morbier	0,31
	Carré fondu	0,17
(M)	★ Galette des rois aux fruits rouges	0,51
	Mousse chocolat au lait	0,17

2,12 €

LUNDI

(B)	Salade avocat feta	0,56
	Champignons en salade	0,45
(D)	Saucisse de Toulouse	0,64
	Crousti'fromage	0,80
(I)	Flageolets au jus	1,02
	Petits pois	0,44
(J)	Saint-nectaire	0,34
	Yaourt saveur vanille	0,28
	Pommes cuites au four	0,43
	Fruit de saison	0,40

2,68 €

MARDI

(A)	Salade de perles marines	0,23
	Salade verte	0,28
	Rôti de dinde sauce tartare	1,25
	Parmentier lentilles, champignons, carottes	0,34
(H)	Navets au jus	0,73
(K)	Munster	0,31
	Kiri	0,50
(O)	Fruit de saison	0,40
	Ananas au sirop léger	0,37

2,57 €

LUNDI

	Crêpe au fromage	0,31
	Carottes râpées	0,29
(D)	Œufs brouillés maison	0,77
	Soufflé de potiron	0,68
(H)	Chou fleur persillé	0,59
	Grains de blé persillé	0,39
(J)	Bleu d'Auvergne	0,26
	Brie de Meaux	0,33
(O)	Fruit de saison	0,51
	Entremet pistache	0,18

2,16 €

MARDI

(B)	Salade de chou blanc	0,18
	Pâté en croûte	1,04
	Andouillette sauce vin rouge	0,64
	Couscous boulettes de pois chiche	1,42
(I)	Purée de pomme de terre	0,58
(L)	Fromage blanc battu nature	0,34
	Gouda	0,24
	Compote de poire	0,36
	Fruit de saison	0,51

2,95 €

LUNDI

(B)	Pamplemousse rose	0,29
	Salade de lentilles	0,33
	Sauté de canard à l'orange	1,91
	Œufs durs sauce mornay	1,20
(H)	Julienne de légumes	0,38
	Brocolis persillés	0,39
(J)	Morbier	0,31
	Faisselle	0,51
(N)	Clafoutis aux raisins	0,48
	Fruit de saison	0,51

3,16 €

MARDI

(B)	Salade d'endives emmental	0,60
	Terrine de légumes frais maison	0,41
	Galopin de veau	1,30
	Tortellini ricotta épinard gratinés	0,52
(I)	Ecrasé de patates douces	0,65
	Endives braisées	0,68
(K)	Camembert	0,29
	Bûche de chèvre	0,51
	Compote de pomme	0,13
	Fruit de saison	0,52

2,81 €

MERCREDI

	Betteraves	0,43
	Salade de chou chinois	0,40
	Mignon de porc à la bière	1,11
	Omelette ciboulette	0,88
(I)	Gratin dauphinois	0,68
	Fondue de poireaux	0,78
	Fromage blanc nature	0,36
	Fourme d'Ambert	0,26
(O)	Fruit de saison	0,40
	Riz au lait	0,51

2,91 €

JEUDI

	Cake poulet gruyère	0,31
	Rillettes de sardine	0,43
(F)	Sauté de veau au thym	2,97
	Galette orge chèvre miel	1,14
(H)	Salsifis persillés	0,44
	Duo de brocoli et chou fleur	0,34
	Bûche de chèvre	0,51
	Pont-l'évêque	0,28
	Compote de poire	0,36
	Fruit de saison	0,40

3,59 €

VENDREDI

(B)	Carottes râpées	0,29
	Soupe à l'oignon	0,24
	Haut de cuisse poulet rôti	2,46
	Cake roquefort poire et noix	0,69
(I)	★ Polenta au beaufort	0,63
	Haricots verts persillés	0,35
(J)	Comté	0,38
	Petits-suisses	0,27
(L)	Crème dessert vanille	0,39
	Fruit de saison	0,40

3,05 €

MERCREDI

	Macédoine vinaigrette	0,16
	Salade de chou rouge	0,23
(F)	Navarin d'agneau	2,09
	Quenelle sauce tomate	1,49
(I)	Riz pilaf	0,24
	Epinards à la crème	0,65
(L)	Yaourt 1/2 écrémé nature	0,31
	Yaourt activia vanille	0,41
(O)	Fruit de saison	0,40
	Flan nappé au caramel	0,41

3,20 €

JEUDI

	Tarte au fromage	0,44
	Salade de fenouil agrumes et saumon fumé	0,28
(G)	Paupiette de veau aux herbes	0,80
	Petit épeautre façon risotto asperge	0,45
(H)	Choux de Bruxelle persillés	0,27
(J)	Emmental	0,30
	Tomme de Savoie	0,36
(O)	Fruit de saison	0,40
	Liegeois café	0,44

2,01 €

VENDREDI

(B)	Pamplemousse rose	0,29
	Cœur de palmier vinaigrette	0,29
	Filet de lieu aux crevettes	0,82
	Œufs brouillés maison	0,77
(I)	Quinoa et petits légumes	0,33
	Carottes sautées	0,39
(L)	Fromage blanc battu nature	0,34
	Bûche de chèvre	0,51
(N)	Crumble pomme-cannelle	0,29
	Fruit de saison	0,40

2,22 €

MERCREDI

	Pois chiches en salade	0,55
	Salade verte fromagère	0,36
(E)	Filet de merlu meunière citron	0,74
	Egrene végétal aux champignons	0,87
(H)	Petits pois aux oignons	0,45
	Riz créole	0,20
	Fromage blanc nature	0,36
	Faisselle	0,51
(O)	Fruit de saison	0,51
	Poire au vin rouge	0,82

2,69 €

JEUDI

	Sardine citron	0,51
	Betteraves	0,43
(F)	Rôti de bœuf froid	1,53
	Tortilla aux oignons	1,00
(I)	Spaghetti	0,33
	Crumble de champignons	0,46
(J)	Cantal	0,27
	Bûche de chèvre	0,51
(O)	Fruit de saison	0,51
	Ile flottante	0,46

3,01 €

VENDREDI

(B)	Radis beurre	1,29
	Terrine de légumes frais maison	0,41
	Aiguillette de poulet au paprika	0,81
	Fricassé haricots blancs, cheddar	0,49
(H)	Purée de butternut	0,28
	Boulgour pilaf	0,17
(K)	Pont-l'évêque	0,28
	Roquefort	0,37
(N)	Tarte au chocolat	0,47
	Fruit de saison	0,51

2,54 €

MERCREDI

(B)	Mâche vinaigrette	0,39
	Poireaux vinaigrette	0,59
(E)	Colin sauce curry	0,75
	Curry PDT, brocolis, haricots rouges	0,66
(H)	Purée de panais	0,48
	Coquillettes	0,28
(L)	Faisselle	0,51
	Gouda	0,24
	Eclair vanille	0,28
	Fruit de saison	0,52

2,35 €

JEUDI

	Nems aux crevettes	0,72
	Céleri rémoulade	0,30
	Porc sauté au caramel	0,89
	Riz cantonais	0,52
(H)	Haricots plats aux oignons	0,27
(J)	Tomme de Savoie	0,36
	Yaourt saveur vanille	0,28
(O)	Fruit de saison	0,52
	Crème brûlée	0,33

2,23 €

VENDREDI

	Salade de quinoa et avocat	0,46
	Radis beurre	1,29
(F)	Pot-au-feu Bœuf	1,84
	Croziflette végé aux champignons	0,71
(H)	Gratin de cardons à la rousse	0,56

	Picodon	0,86
	Fromage blanc battu nature	0,34
(O)	Fruit de saison	0,52
	Litchis au sirop	0,81

3,98 €