

# 4 semaines de menus *Entreprise*

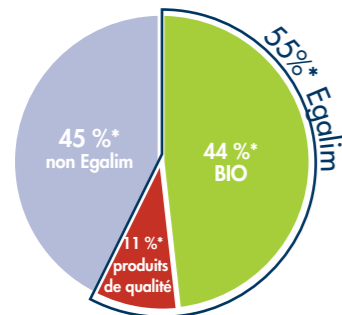
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

COÛT MOYEN DU REPAS  
**2,66 €**

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

**AidoMenu**



- ★ Recettes du mois
- 🌿 Recette végétarienne
- 👤 Recettes réalisées en partenariat avec Interfel
- 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 protéiques**

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

LUNDI		MARDI	
(B) Salade verte aux pommes	0,27	Houmous aux haricots blancs	0,24
Haricots verts en salade	0,44	Salade d'endives emmental	0,60
(FI) ★ Irish Stew	2,62	(D) Omelette	1,07
🌿 Lasagnes aux Légumes du soleil	2,07	🌿 Hachis parmentier Végé	0,21
		(H) Carottes sautées	0,37
(L) Petits-suisse	0,27	Saint Moret	0,57
Saint-marcellin	0,28	Coulommiers	0,24
★ Tarte aux kiwis	0,60	(O) Fruit de saison	0,35
Ananas au sirop léger	0,40	Cocktail de fruits	0,25
	<b>3,48 €</b>		<b>2,14 €</b>

LUNDI		MARDI	
Velouté de petits pois	0,43	(A) Œufs durs mimosa	0,67
Pamplemousse rose	0,09	Mâche vinaigrette	0,39
(E) Filet de loup safrané	1,16	(F) Sauté de veau au thym	1,63
🌿 Pizza au fromage champignons	0,71	🌿 Quenelles aux olives	1,45
(I) Pâtes fusilli	0,29	(H) Endives braisées	0,68
Gratin de brocolis	0,37	Fondue de poireaux	0,77
(L) Petits-suisse aux fruits	0,43	(J) Bleu d'Auvergne	0,26
Tartare ail et fines herbes	0,31	Edam	0,28
(O) Fruit de saison	0,35	(O) Fruit de saison	0,35
Crumbcake poire-chocolat	0,30	Poire au vin rouge	0,45
	<b>2,22 €</b>		<b>3,47 €</b>

LUNDI		MARDI	
(B) Crudités aux graines de sésame	0,25	(K) Soupe à l'oignon	0,26
Tarte au fromage	0,38	Céleri rémoulade maison	0,21
Rôti de dinde sauce tartare	1,14	(E) Filet de saumon aux agrumes	1,13
🌿 Rougail de pois chiche	0,40	🌿 Gnocchi sauce tomate gratinés, mozzarella	0,36
(I) Ecrasé de patates douces	0,74	(H) Epinards à la crème	0,64
Curry de légumes	0,31		
(K) Brie de Meaux	0,33	(J) Morbier	0,38
Mimolette jeune	0,19	Carré fondu	0,17
(O) Fruit de saison	0,35	(N) Tarte citron meringuée	0,36
Panna cotta coulis fruits rouges	0,45	Fruit de saison	0,35
	<b>2,27 €</b>		<b>2,25 €</b>

LUNDI		MARDI	
(B) Mâche vinaigrette	0,39	(B) Salade avocat feta	0,58
Salade aux ravioles	0,58	Mousse de betterave	0,23
Aiguillette de poulet mariné	0,95	Sauté de porc au cidre	1,89
🌿 Cake aux petits pois, chèvre	1,36	🌿 Œufs brouillés maison	0,97
(H) Purée de panais	0,43	(I) Flageolets au jus	0,82
Endives braisées	0,68	Poêlée de champignons	1,82
(J) Saint-nectaire	0,33	(K) Munster	0,33
Yaourt saveur vanille	0,29	Kiri	0,26
Gâteau au yaourt	0,16	Compote de pomme	0,25
Compote tous fruits	0,21	Clafoutis aux raisins	0,41
	<b>2,69 €</b>		<b>3,78 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Macedoine et artichauts sauce gribiche	0,37	(B) Radis beurre	0,59	(B) Carottes râpées	0,19
Céleri rémoulade	0,31	Terrine de légumes frais maison	0,41	Cœur de palmier vinaigrette	0,34
(E) Filet cabillaud sauce pêcheur	1,20	Emincé de dinde au sésame et citronnelle	0,95	Saute de porc sauce forestière	2,15
🌿 Falafels sauce yaourt	1,15	🌿 Curry thaï au lait de coco et pois chiche	0,44	🌿 Couscous aux boulettes de pois chiche	1,36
(I) Quinoa et petits légumes	0,30	(H) Choux de Bruxelles persillés	0,28	(H) Poêlée de champignons	1,82
Epinards à la crème	0,64	Coquillettes	0,28	Semoule couscous	0,20
(J) Saint-paulin	0,28	Bûche de chèvre	0,29	(J) Cantal	0,28
Emmental	0,31	Fromage blanc nature	0,41	Brie de Meaux	0,33
(O) Salade de fruits frais	0,17	Apple crumble	0,27	(M) Brownies maison	0,61
Paris-Brest	0,29	Fruit de saison	0,35	Fruit de saison	0,35
	<b>2,51 €</b>		<b>2,14 €</b>		<b>3,82 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Salade de chou chinois	0,33	Salade de riz à l'italienne	0,13	(B) Salade coleslaw maison	0,26
Avocat vinaigrette	0,99	Salade de lentilles	0,37	Salade verte et maïs	0,31
(F) Entrecôte en sauce échalote	1,27	Haut de cuisse poulet rôti (LR)	2,04	(E) Gratin de poisson au curry	0,51
🌿 Chili sin carné maison	0,36	🌿 Gratin de Tortis montagnard	0,67	🌿 Galette boulgour lentille epinard	1,08
(I) Ecrasé de patates douces	0,74	(H) Salsifis persillés	0,46	(I) Purée aux pois cassés	0,23
Riz pilaf	0,26			Purée de butternut	0,36
(J) Edam	0,28	(L) Yaourt nature entier sucré	0,26	(J) Roquefort	0,38
Chaource	0,37	Tomme de Savoie IGP	0,37	Ananas au sirop léger	0,40
(O) Fruit de saison	0,35	(O) Fruit de saison	0,35	Fruit de saison	0,35
Crème dessert chocolat	0,50	Timbale vanille	0,39		
	<b>2,73 €</b>		<b>2,75 €</b>		<b>2,13 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Salade de chou rouge	0,19	Salade haricots rouges à la mexicaine	0,26	(B) Salade d'endives emmental	0,60
Poireaux vinaigrette	0,46	Carottes râpées	0,19	Macedoine vinaigrette (CE2)	0,16
Steak haché sauce au bleu	1,85	(F) Rôti de veau au jus	1,84	Sauté de canard aux olives	1,35
🌿 Omelette fromage maison	1,04	🌿 Parmentier lentilles, champignons	0,29	🌿 Boulettes lentilles sauce tomate	0,98
(I) Boulgour pilaf	0,14	(H) Cœur de Céleri gratiné	0,36	(I) Polenta crémeuse	0,37
Blettes à la provençale	0,19			Poêlée de légumes	0,48
(L) Fromage blanc nature	0,24	Bûche de chèvre	0,29	(K) Roucoupons	0,42
Fourme d'Ambert	0,26	Pont-l'évêque	0,28	Petits-suisse	0,27
Compote de pomme	0,25	(O) Fruit de saison	0,35	(O) Fruit de saison	0,35
Eclair vanille	0,26	Pommes cuites au four	0,42	Flan nappé au caramel	0,42
	<b>2,44 €</b>		<b>2,32 €</b>		<b>2,70 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(A) Friand a la viande	0,17	(B) Champignons en salade	0,29	(A) Pâté de campagne et cornichon	0,25
Radis beurre	0,59	Salade piémontaise nature	0,30	Salade verte	0,31
(E) Filet de Flétan au cidre	1,95	(F) Bœuf braisé	1,89	(DG) Boulettes d'agneau sauce tomate	0,73
🌿 Riz cantonnais végétal	0,35	🌿 Epinards et crozets au reblochon	0,61	🌿 Quenelles sauce blanche	0,98
(H) Chou-fleur en gratin	0,29	(I) Lentilles	0,36	(I) Purée de pomme de terre	0,58
				Fondue de poireaux	0,77
(L) Yaourt 1/2 écrémé nature	0,30	(J) Emmental	0,31	(L) Fromage blanc battu nature	0,39
Yaourt brassé à la fraise	0,27	Tomme grise	0,25	Montcendré	0,47
(O) Fruit de saison	0,35	(N) Crumble pomme-cannelle	0,29	(O) Fruit de saison	0,35
Mousse au citron au mascarpone	0,32	Fruit de saison	0,35	Pain perdu	0,22
	<b>2,44 €</b>		<b>2,51 €</b>		<b>2,53 €</b>