

4 semaines de menus *Entreprise*

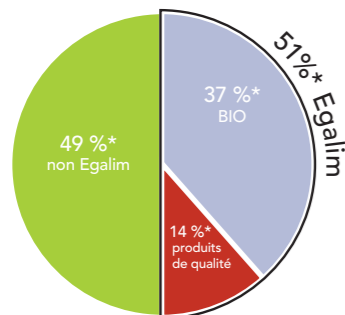
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

COÛT MOYEN DU REPAS
2,63 €

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) Endives aux noix	0,31	Pois chiches en salade	0,54
Asperges mousseline	0,54	Pamplemousse rose	0,27
Emincé de dinde, sésame et citronnelle	0,95	Saute de porc sauce forestière	2,15
🌿 Galette de Lentille sauce poivre	1,08	🌿 Risotto aux champignons	0,71
(I) Quinoa et petits légumes	0,30	(H) Julienne de légumes	0,38
Carottes sautées	0,37	(K) Coulommiers	0,24
(J) Comté	0,39	Yaourt aromatisés	0,49
Petits-suisses aux fruits	0,43	(O) Fruit de saison	0,35
Pommes cuites au four	0,42	Entremets aux figues	0,27
Fruit de saison	0,35		
	2,57 €		2,99 €

LUNDI		MARDI	
Betteraves vinaigrette	0,22	Quiche chèvre épinard	0,22
Avocat vieille	0,67	Salade verte	0,31
Pintade rôtie	1,19	(F) Bœuf braisé	1,78
🌿 Bouddha bowl au blé	0,83	🌿 Curry thaï au lait de coco et pois chiche	0,44
(I) Duo de lentilles en cocotte	0,44	(H) Blettes sauce poulet	0,20
Bûche de chèvre	0,32	Epinards à la crème	0,64
Petits-suisses	0,52	(J) Roquefort	0,38
(O) Fruit de saison	0,23	Yaourt nature entier sucré	0,26
Cocktail de fruits	0,11	(O) Fruit de saison	0,35
	2,49 €	Mousse au citron au mascarpone	0,32
			2,45 €

LUNDI		MARDI	
(B) Carottes râpées	0,19	(A) Cake au chorizo	0,27
Betteraves	0,42	Tartinade de radis	0,70
(E) ★ Filet cabillaud sauce pêcheur	1,20	(D) Rougail saucisses Morteau	1,06
🌿 Pizza au fromage champignons	0,71	🌿 Quenelle sauce tomate	1,49
(I) Gnocchi	0,94	(I) Riz créole	0,17
Salades vertes mêlées	0,29	Fondue de poireaux	0,77
(J) Morbier	0,38	(L) Yaourt aromatisés	0,49
Faisselle	0,50	Bûche de chèvre	0,29
(N) Crumble pomme-cannelle	0,29	(O) Fruit de saison	0,35
Fruit de saison	0,35	Mousse de poire aux épices	0,28
	2,64 €		2,94 €

LUNDI		MARDI	
Œuf dur sauce gribiche	0,29	(B) Pamplemousse rose	0,27
Salade verte aux croûtons	0,11	Crêpe au fromage	0,35
(F) Rôti de veau sauce zingara	1,71	(F) Pot-au-feu	1,79
🌿 Galette orge chèvre miel	1,14	🌿 Dahl de lentilles corail	0,18
(H) Fondue de poireaux	0,77	Légumes pot au feu	0,49
Duo de carottes sautées	0,36	Riz pilaf	0,26
(L) Yaourt aromatisés	0,49	(K) Camembert	0,20
Bleu de Bresse	0,42	Petits-suisses	0,27
(O) Fruit de saison	0,35	(O) Fruit de saison	0,35
Eclair chocolat	0,31	Compote de pomme	0,25
	2,98 €		2,31 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Macedoine et artichauts sauce gribiche	0,37	(B) Mâche vinaigrette	0,39	(B) Assortiment crudité	0,41
Batavia	0,21	Pâté en croûte	1,30	Salade cœur de palmier, avocat, maïs	0,49
(F) Épaule d'agneau confite	1,81	(DG) Boulettes de bœuf sauce tomate	0,73	(E) Filet de dorade au four	1,23
🌿 Omelette aux champignons	0,72	🌿 Lasagnes aux Légumes du soleil	2,07	🌿 Tortellini ricotta épinard gratinés	0,52
(I) Ecrasé de pommes de terre brûlée	0,37	(H) Haricots beurre persillés	0,39	(I) Riz créole	0,22
Petits pois aux oignons	0,61	(J) Fourme d'Ambert	0,26	(J) Saint-nectaire	0,33
(L) Faisselle	0,50	Camembert	0,30	Munster	0,33
Gouda	0,30	Eclair café	0,26	Compote de pomme Vanille	0,14
(O) Fruit de saison	0,35	Fruit de saison	0,35	Fruit de saison	0,35
Mirabelle au sirop	0,58				
	2,91 €		3,22 €		2,12 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Radis beurre	1,28	(B) Salade de chou chinois	0,33	(A) Pâté de campagne et cornichon	0,25
Terrine de légumes frais maison	0,41	Céleri rémoulade	0,31	Salade d'endives emmental	0,60
(G) Paupiette de veau aux herbes	0,76	(D) Omelette ciboulette	1,14	(E) Colin sauce capres	0,66
🌿 Cake aux petits pois et chèvre	1,36	🌿 Gratin de tortis montagnard	0,67	🌿 Couscous aux boulettes de pois chiche	1,36
(I) Purée aux pois cassés	0,23	(H) Jardinière de légumes	0,26	(I) Polenta crémeuse	0,37
Choux de Bruxelles persillés	0,28			Semoule couscous	0,20
(J) Tomme blanche	0,23	(K) Munster	0,33	(L) Yaourt saveur fraise	0,29
Fromage blanc nature	0,41	Brie de Meaux	0,33	Cantal	0,28
(O) Salade d'agrumes	0,26	(O) Fruit de saison	0,35	Tarte Tropicane	0,67
Fruit de saison	0,38	Poire pochée au sirop	0,41	Fruit de saison	0,35
	2,80 €		2,20 €		2,52 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Salade coleslaw maison	0,26	(B) Smoothie à l'avocat	0,52	(B) Salade verte aux lardons	0,24
Croissillon emmental	0,28	Haricots verts en salade	0,22	Salade aux ravioles	0,58
Emincé de dinde aux champignons	0,77	Steak hache sauce poivre vert	1,48	(F) Gigot d'agneau crème d'ail	1,92
🌿 Œufs durs crème de parmesan	0,89	🌿 Petit épeautre façon risotto	0,84	🌿 Lasagnes butternut ricotta chèvre	0,83
(I) Quinoa et petits légumes	0,30	(H) Navets au jus	0,54	(I) Flageolets au jus	0,82
Gratin de blettes	0,26	(L) Petits-suisses	0,27	Purée aux pois cassés	0,23
(K) Chaource	0,34	Faisselle	0,50	(J) Bleu d'Auvergne	0,26
Gouda	0,30	(L) Flan caramel	0,17	Bûche de chèvre	0,29
(O) Fruit de saison	0,35	Fruit de saison	0,35	Fondant au chocolat	0,66
Ile flottante au caramel	0,52			Salade d'orange	0,48
	2,14 €		2,72 €		3,16 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
★ Mousse d'asperges au mascarpone	0,72	(B) Endives aux noix	0,31	(B) Carottes râpées	0,19
Salade coleslaw maison	0,26	Betteraves	0,42	Céleri rémoulade maison	0,44
(F) Rôti de bœuf au jus	1,79	Haut de cuisse poulet rôti	2,04	(E) Paëlla au poisson	0,80
🌿 Clafoutis aux brocolis	0,32	🌿 Quinoa bowl, patates douces, pois chiches	1,25	🌿 Tortilla aux oignons	0,45
(H) Chou fleur persillé	0,49	(I) Coquillettes	0,28	(H) Poêlée de légumes	0,48
Pâtes fusilli	0,29			(J) Cantal	0,28
(J) Fourme d'Ambert	0,26	(L) Fromage blanc nature portion	0,36	Yaourt saveur citron	0,29
Mimolette jeune	0,19	Carré fondu	0,17	Pain perdu	0,22
(O) Fruit de saison	0,35	Cocktail de fruits au sirop	0,33	Crème brûlée	0,35
Cookie moelleux aux pépites de chocolat	0,42	Fruit de saison	0,35		
	2,55 €		2,90 €		1,97 €