CARNET DES EXPERTS
4 semaines de menus by VICI

4 semaines de menus Scolaire

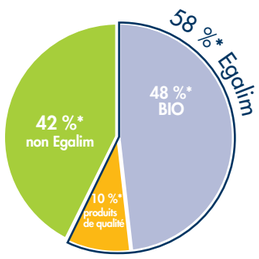
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus uniques adaptées aux **scolaires**. Ce menu est accompagné de son **tableau d'analyse de fréquences GEMRCN**, de trois recettes détaillées dont une avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 63

COÛT MOYEN DU REPAS 2,20 €

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel **AidoMenu**

LUNDI		MARDI	
(B) ★ Gaspacho de concombre	0,21	Acras de morue	0,29
Tajine de poulet aux abricots	0,63	(F) Bœuf braisé	1,28
Cabillaud au paprika	1,16	Omelette	0,83
(I) Semoule couscous	0,14	(H) Courgettes en gratin	0,30
(L) Fromage blanc battu portion	0,38	(J) Livarot	0,24
Mousse à la mangue	0,31	(O) Fruit de saison	0,23
	1,94 €		**2,12 €**
(B) Tomates et mozzarella	0,34	(B) Crudités estivales	0,15
(G) Picadillo	0,90	(D) Quiche ratatouille	1,06
Mijotée d'encornets	0,59	Tortilla	0,37
(I) Haricots rouges à la cubaine	0,13	(H) Haricots verts persillés	0,26
(J) Bleu d'Auvergne	0,26	(K) Pont-l'évêque	0,28
(O) Fruit de saison	0,23	Cocktail de fruits	0,11
	1,71 €		**1,52 €**
(B) Courgettes citronnées en salade	0,11	Macédoine CE2 vinaigrette	0,14
(E) Filet de hoki au four	0,71	(G) Clafoutis courgettes-chèvre	0,17
(I) Purée maison	0,64	Omelette	0,83
(L) Petit-suisse nature	0,51	(H) Tomates à la provençale	0,26
Mousse au chocolat	0,39	(J) Cantal	0,28
		(O) Fruit de saison	0,23
	2,36 €		**1,41 €**
Asperges sauce maltaise	0,58	(K) Cake aux pois cassés et chèvre	0,23
(E) Filet de loup sauce écrevisse	1,68	Jambon braisé	0,67
(IH) Gratin de millet aux poireaux	0,34	Calamars à la romaine	0,29
(K) Brie de Meaux	0,34	(H) Garniture de fenouil	0,24
(O) Fruit de saison	0,23	(J) Gruyère	0,62
		(O) Fruit de saison	0,23
	3,17 €		**1,80 €**



MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Melon	0,83	Taboulé de quinoa	0,33	(ABK) Salade verte à l'emmental	0,37
(D) Saucisse de Montbéliard	0,85	(E) Filet de colin aux olives	0,70	(I) Hachis parmentier Végé	0,08
Quenelle sauce tomate	0,68	(H) Crumble à la tomate	0,32	Lasagnes épinards/Chèvre	1,17
(I) Lentilles	0,30	(J) Bleu d'Auvergne	0,26	(L) Faisselle	0,51
(L) Petits-suisses aux fruits	0,24	(O) Fruit de saison	0,23	Ananas chantilly	0,37
Compote d'abricot	0,14				
	2,28 €		**1,84 €**		**1,88 €**
Fonds d'artichaut sauce yaourt	0,45	Maïs en salade	0,42	(B) Tartinade de radis	0,51
(F) Blanquette d'agneau	1,21	Rôti de porc aux aromates	1,31	(E) Moules marinières	0,94
Moqueca de poisson	0,43	Œufs à la florentine	1,09	(CI) Frites	0,55
(I) Coquillettes	0,16	(H) Poêlée aux 3 poivrons	0,41	(J) Roquefort	0,56
(K) Camembert	0,30	(L) Yaourt saveur vanille	0,29	Poires au sirop	0,24
(O) Fruit de saison	0,23	(O) Fruit de saison	0,23		
	1,96 €		**2,55 €**		**2,80 €**
Houmous rose	0,15	Haricots verts en salade	0,24	(B) Pastèque	0,74
(F) Onglet au grill	0,75	(F) Sauté de veau au thym	1,73	Cuisse de pintade en persillade	1,51
Filet de lieu normande	0,73	Lentilles corail en dahl	0,49	Risotto au tofu	1,05
(H) Ratatouille de légumes frais	0,49	(I) Flageolets au quatre-épices	0,35	(H) ★ Terrine d'aubergine à la féta et figue	0,50
(J) Emmental	0,42	(J) Maroilles	0,37	(L) Faisselle	0,51
(O) Fruit de saison	0,23	(O) Fruit de saison	0,23	(M) Tiramisu aux Abricots	0,46
	2,03 €		**2,30 €**		**3,49 €**
(B) Tomates en salade	0,16	(B) Concombre mimosa	0,59	(AB) Avocat à la roquette	0,73
(IG) ★ Parmentier de canard	1,98	Œuf dur sauce mornay	0,44	(F) Bœuf bourguignon	0,98
Œufs durs sauce mornay	0,86	Bouddha bowl au riz	1,33	Galette de lentilles vertes	0,80
		(H) Blettes sautées persillées	0,11	(I) Tagliatelles	0,07
(K) Munster	0,32	(J) Fourme d'Ambert	0,26	(L) Yaourt sucré	0,30
(M) Panna cotta coulis fruits rouges	0,48	(N) Tarte au citron	0,36	(O) Carpaccio d'ananas épicé	0,23
	2,38 €		**2,21 €**		**2,22 €**

★ Recettes du mois

Menu végétarien

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 protidiques

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

Loi EGALIM

Parmi les 5 mesures phares de la loi Egalim, on retrouve :

Des produits de qualité et durables dans les assiettes
avec l'intégration de 50 %[1] de produits de qualité et durables, dont 20 %[1] de produits biologiques minimum

Les produits éligibles : BIO, AOP/AOC, Label Rouge, IGP, STG, HVE, CE2[2], RUP, Commerce equitable, mention « fermier » ou « produit de la ferme » ou « produit à la ferme » et Écolabel pêche durable.

Diversification des sources de protéines et menu végétarien[3]
avec la mise en place d'un menu végétarien hebdomadaire en restauration scolaire

[1]en volume d'achat monétaire sur une année civile [2] éligible jusqu'au 31/12/2026 [3] depuis le 01/11/ 2019

AidoMenu
Le **logiciel de gestion** de votre restauration
Une seule solution pour tout gérer
Commande, Stock & Traçabilité
Suivi de production
Diminution des déchets
Cuisine centrale
Menus & recettes
Gestion du matériel
Suivi & respect EGAlim
+4000 recettes quantifiées
Jusqu'à 8h / semaine de temps gagné
Télédéclaration Ma Cantine en 1 clic
VICI renseignements et inscriptions 04 75 86 09 25 www.vici-restauration.com commercial@vici-restauration.com