



CARNET DES EXPERTS  
4 semaines de menus by

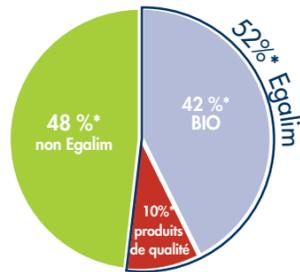
(VICI)

## 4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN  
DU REPAS  
**2,69 €**

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 protidiques

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

LUNDI		MARDI	
(A) Pâté de lapin aux noisettes	0,36	(B) Tomates en salade	0,23
Œufs durs mimosa	0,53	Semoule aux raisins	0,15
(E) Filet de dorade ciboulette	1,61	(G) Paupiette de veau portugaise	0,76
🌿 Tacos veggie	1,13	🌿 Galette printanière	0,11
(H) Cœurs de fenouil en croûte d'amandes	0,47	(I) Coquillettes	0,23
Salades vertes mêlées	0,36	Aubergines à la bonifacienne	0,50
(K) Chaource	0,34	(L) Petit-suisse nature	0,51
Yaourt brassé nature	0,58	Roquefort	0,45
(O) Fruit de saison	0,23	(O) Banane sauce chocolat	0,32
Mousse chocolat au lait	0,11	Fruit de saison	0,23
	<b>2,86 €</b>		<b>1,75 €</b>

LUNDI		MARDI	
Maïs en salade	0,56	(B) Concombres sauce blanche	0,63
Tomates en salade	0,23	Pois chiches en salade	0,36
(E) Filet de saumon aux fines herbes	2,19	(D) Saucisse de Montbéliard	1,10
🌿 Emincé végétal sauce curry	1,30	🌿 Cake moelleux à la carotte	1,04
(H) Ratatouille de légumes frais	0,80	(I) Boulgour du Sud	0,65
Haricots rouges au jus	0,51	Salades vertes mêlées	0,36
(J) Cantal	0,28	(J) Bleu d'Auvergne	0,26
Bûche de chèvre	0,51	Fromage bleu	0,24
(O) Fruit de saison	0,23	(N) Ananas chantilly	0,39
Cocktail de fruits	0,11	Salade de fraise-banane	0,56
	<b>3,36 €</b>		<b>2,80 €</b>

LUNDI		MARDI	
(BA) Melon au jambon	0,69	Salade de lentilles au cumin	0,38
Pousses de soja en salade	0,57	Mâche sauce bulgare	0,56
(GI) Parmentier de canard	2,23	Echine de porc à la crème	1,60
🌿 Parmentier végétarien	1,08	🌿 Quenelle BIO sauce tomate	1,04
	0,00	(H) Aubergines braisées	1,22
	0,00	Courgettes sautées	0,32
(J) Beaufort	0,60	(J) Emmental	0,42
Fourme d'Ambert	0,26	Abondance	0,49
Abricots au sirop	0,40	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,23	Panna cotta coulis fruits rouges	0,52
	<b>3,03 €</b>		<b>3,39 €</b>

LUNDI		MARDI	
Betteraves au cumin	0,16	Terrine d'artichaut	0,33
Pois chiches en salade	0,42	Avocat vinaigrette	0,55
Steak haché	1,58	(E) Filet de merlu sauce ciboulette	0,73
🌿 Galette de soja	1,11	🌿 Falafels	0,62
(CI) Frites	0,65	(H) Brocolis persillés	0,69
Poêlée aux 3 poivrons	0,65	Epinards sauce au fromage	0,54
(J) Gouda portion	0,29	(J) Livarot	0,24
Tomme blanche	0,22	Tartare ail et fines herbes	0,15
(O) Fruit de saison	0,18	(O) Carpaccio d'ananas épicé	0,28
Salade de fraise-banane	0,56	Crème dessert chocolat	0,50
	<b>2,91 €</b>		<b>2,32 €</b>

Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées aux **adultes et enfants de 12 ans et plus** fonctionnant en self à choix. 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 65

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(AJ) Croustillant de légumes	0,39	(B) Concombre vinaigrette	0,67	(B) Avocat à la roquette	0,91
Salade verte à l'emmental	0,47	Terrine de poisson	0,20	Asperges mayonnaise	0,80
Poulet rôti	0,62	Rôti de porc à la moutarde	1,10	(F) Sauté d'agneau aux fèves	1,78
🌿 Blanquette de tofu	1,40	🌿 Kebbeh aux pois chiches	0,43	🌿 Omelette	0,47
(H) Haricots verts au coulis	0,53	(I) Flageolets au quatre-épices	0,50	(H) Mousseline de carottes	0,38
Polenta	0,13	Petits pois à la française	0,50	Lentilles	0,38
(K) Camembert	0,48	(J) Emmental	0,25	(L) Faisselle	0,51
Fromage blanc battu portion	0,38	Tomme de Savoie	0,34	Saint-nectaire	0,31
(O) Fruit de saison	0,23	★ Nectarines rôties et glace	0,56	(L) Riz au lait	0,50
Crumble de fraises/rhubarbe	0,81	Fruit de saison	0,23	Fruit de saison	0,23
	<b>2,72 €</b>		<b>2,39 €</b>		<b>3,14 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Carottes râpées au citron	0,16	(B) Radis et beurre	0,66	(B) Pastèque	0,74
Macédoine vinaigrette	0,23	Fondant de thon au poivron	0,35	Artichaut vinaigrette	0,54
Escalope de dinde au jus	0,85	(F) Daube de bœuf	1,72	Lapin en chapelure	1,22
🌿 Riz mijoté au tofu	1,36	🌿 Boulettes de lentilles vertes	1,17	🌿 Quiche Saint Germain	0,61
(H) ★ Crumble à la tomate	0,49	(I) Pâtes fusilli	0,20	(H) Courgettes en gratin	0,46
(L) Fromage blanc battu portion	0,54	Blettes à la tomate	0,28	Haricots beurre	0,37
Gouda portion	0,29	(K) Camembert	0,30	(J) Morbier	0,39
(N) Tartelette à la fraise/basilic	0,60	Yaourt brassé nature	0,25	Faisselle	0,51
Fruit de saison	0,23	Flan nappé au caramel	0,41	(M) Tiramisu maison	0,51
	<b>2,62 €</b>		<b>2,79 €</b>		<b>2,79 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Mélange croquant	0,29	(BK) Tomates et mozzarella	0,49	Salade cœur de palmier	0,23
Salade de poivrons grillés	0,52	Macédoine en gelée	0,36	Radis et beurre	0,66
(E) ★ Brochette de poisson sauce crevettes	1,28	(F) Bœuf braisé	1,94	Aiguillettes de poulet au miel	0,72
🌿 Pennette primavera	1,20	🌿 Couscous végé aux légumes frais	0,64	🌿 Tortilla	0,55
(I) Riz	0,33	(H) Purée d'artichaut	0,89	(I) Nouilles	0,07
	0,00	Tomates à la provençale	0,49		
(L) Petit-suisse nature	0,51	(J) Fourme d'Ambert	0,26	(J) Roquefort	0,37
Bûche de chèvre	0,32	Emmental	0,30	Comté	0,37
(M) Crumble de fraises et rhubarbe	0,81	(N) Baba au rhum	0,18	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,23	Fruit de saison	0,23	Liégeois café	0,16
	<b>2,91 €</b>		<b>3,09 €</b>		<b>1,93 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Melon	0,83	(B) Salade verte	0,31	(A) Pâté en croûte	1,02
Verrine du jardin	0,26	Terrine de légumes maison	0,16	Salade gourmande au saumon fumé	0,66
Jambon grillé	0,99	(D) Omelette façon Pignon	0,71	(F) Matelote de veau	1,55
🌿 Lasagnes provençales	0,86	🌿 Boulgour et lentilles vertes à l'italienne	0,34	🌿 Pané fromager	0,88
(I) Haricots rouges au jus	0,51	(H) Carottes à la crème	0,27	(I) Quinoa	0,41
	0,00			Coquillettes	0,23
(L) Petit-suisse sucré	0,51	(L) Yaourt sucré	0,30	(L) Faisselle	0,51
Carré fondu	0,17	Reblochon	0,38	Tendre bleu	0,34
Oreillons de pêche	0,17	(M) Eclair noisette	0,44	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,23	Fruit de saison	0,23	Abricots au sirop	0,40
	<b>2,27 €</b>		<b>1,71 €</b>		<b>3,12 €</b>

4 semaines de menus