

4 semaines de menus *Entreprise*

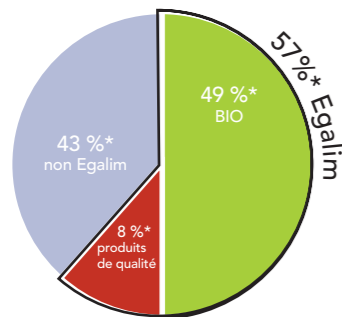
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

COÛT MOYEN DU REPAS
2,65 €

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) Concombre vinaigrette	0,58	Nems aux légumes	0,74
Mortadelle pistachée	0,27	Avocat vinaigrette	1,04
★ Sauté de canard aux olives	1,39	Rôti de veau provençal	1,81
🌿 Quiche Chèvre épinard	0,80	🌿 Hachis parmentier Végé	0,20
(I) Céréales	0,35	(H) Ratatouille de légumes frais	0,42
Salades vertes mêlées	0,30		
(J) Bleu d'Auvergne	0,26	(K) Chaource	0,69
Petits-suisse	0,26	Yaourt saveur vanille	0,27
Ananas au sirop léger	0,37	(O) Fruit de saison	0,40
Fruit de saison	0,40	Crème dessert chocolat	0,38
	2,49 €		3,19 €

LUNDI		MARDI	
(B) Pamplemousse segments	0,46	(B) Salade verte	0,31
Céleri rémoulade maison	0,48	Betteraves vinaigrette	0,17
(G) Paupiette de dinde à l'estragon	0,70	(F) Rôti de bœuf au jus	2,21
🌿 Nuggets de blé	0,57	🌿 Petit épeautre façon risotto asperge	0,94
(I) Purée aux pois cassés	0,20	(H) Tomate provençale	0,07
Petits pois aux oignons	0,52		
(L) Faisselle	0,51	(J) Bleu d'Auvergne	0,26
Bûche de chèvre	0,51	Yaourt saveur citron	0,28
(O) Fruit de saison	0,40	(M) Gâteau au miel	0,30
Liégeois vanille	0,22	Fruit de saison	0,40
	2,29 €		2,51 €

LUNDI		MARDI	
Salade de quinoa et avocat	0,42	(B) Concombres sauce Tzaziki	0,67
Salade verte aux croûtons	0,21	Cœur de palmier vinaigrette	0,31
Echine de porc à la crème	0,78	(E) Moules marinières	1,69
🌿 Chili sin carné maison	0,34	🌿 Pizza au fromage champignons	0,67
(H) Poivrons Grillés	0,63	(I) Frites	0,29
Riz pilaf	0,24	Jardinière de légumes	0,80
Saint Moret	0,41	(L) Yaourt aux fruit	0,37
Picodon	0,90	Chanteneige	0,25
(O) Fruit de saison	0,40	Litchis au sirop	0,81
Compote de poire	0,35	Fruit de saison	0,40
	2,34 €		3,13 €

LUNDI		MARDI	
(B) Tomates en salade	0,27	(B) Salade verte	0,31
Radis beurre	1,13	Haricots verts en salade	0,44
(F) Agneau à l'orientale	1,82	(D) Boudin blanc	0,65
🌿 Couscous aux boulettes de pois chiche	1,36	🌿 Œufs brouillés maison	0,77
(H) Carottes sautées	0,44	(I) Ecrasée de pomme de terre	0,55
		Pâtes fusilli	0,28
(J) Livarot	0,41	(L) Petits-suisse	0,26
Saint-marcellin	0,29	Comté	0,40
(O) Fruit de saison	0,40	(LN) Entremets aux figes	0,27
Pommes cuites au four	0,43	Fruit de saison	0,40
	3,50 €		2,17 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Tomates en salade	0,27	Cœur de palmier vinaigrette	0,31	(B) Radis beurre	1,13
Haricots verts en salade	0,44	Salade de fenouil agrumes saumon fumé	0,27	Asperges mayonnaise	0,11
Fricadelle de bœuf au jus	1,35	(D) Rougail saucisses	0,81	(E) Pavé de saumon crème safranée crevettes	0,98
🌿 Dahl de lentilles corail	0,19	🌿 Quenelles aux olives	1,45	🌿 Lasagnes aubergine pois chiche	0,87
(H) Carottes sautées	0,44	(I) Flageolets au jus	0,44	(H) Courgettes sautées	0,60
Riz	0,15	Blettes persillées	0,27		
Fromage blanc nature	0,39	(K) Camembert	0,30	(J) Saint-paulin	0,23
Munster	0,32	Faisselle	0,51	Gouda	0,21
Eclair café	0,28	(O) Fruit de saison	0,40	(N) Riz au lait	0,51
Fruit de saison	0,40	Banane sauce chocolat	0,43	Fruit de saison	0,40
	2,12 €		2,60 €		2,82 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Crudités aux graines de sésame	0,29	(B) Tomates en salade	0,27	Salade de chou fleur sauce Gribiche	0,31
Rosette	0,43	Terrine de légumes frais maison	0,41	Carottes râpées	0,19
(G) Paupiette de veau aux herbes	0,82	(E) Cabillaud au paprika	1,11	Œufs durs crème de parmesan	0,93
🌿 Egrene végétal aux champignons	0,84	🌿 Falafels sauce yaourt	1,21	🌿 Crousti'fromage	0,78
(I) Lentilles	0,35	(H) Haricots verts persillés	0,38	(I) Tagliatelles	0,12
Aubergines à la Parmigiana	0,54	Riz pilaf	0,24	Fenouil Braisé	0,40
(J) Morbier	0,31	Fromage blanc nature	0,39	(L) Yaourt brassé nature	0,26
Carré frais	0,34	Tomme noire des Pyrénées	0,33	Livarot	0,41
(N) Poire pochée au sirop	0,39	(M) Tiramisu	0,52	(O) Fruit de saison	0,40
Fruit de saison	0,40	Fruit de saison	0,40	Panna cotta aux pralines rose	0,51
	2,36 €		2,63 €		2,16 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(AB) Avocat vinaigrette	1,04	Macédoine vinaigrette	0,15	Pois chiches en salade	0,58
Rillettes de sardine	0,36	Feuilleté au fromage	0,26	Artichaut vinaigrette	0,63
(DH) Moussaka au bœuf	1,82	(F) Blanquette de veau à l'ancienne	3,10	Steak hache au poivre	1,86
🌿 Moussaka Végétale	1,87	🌿 Œufs à la Florentine	1,11	🌿 Fricassé de haricots blancs cheddar	0,48
				(H) Crumble de blettes à la noisette	0,44
				Chou fleur persillé	0,56
(J) Comté	0,40	(K) Camembert	0,30	(L) Yaourt saveur citron	0,28
Coulommiers	0,21	Saint-nectaire	0,34	Vache qui rit	0,23
Flan nappé au caramel	0,42	(O) Fruit de saison	0,40	(O) Fruit de saison	0,40
Fruit de saison	0,40	Salade de fruits	0,36	Fraise	0,95
	3,26 €		3,01 €		3,21 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Salade de pamplemousse Feta	0,63	Tarte chèvre épinard	0,22	(B) Céleri rémoulade maison	0,48
Concombres sauce yaourt	0,72	★ Salade de haricot plats, radis et feta	0,47	Mousse de betterave	0,20
(E) Filet de hoki sauce curry	1,03	Pilon de poulet aux herbes	0,62	Lasagnes Bolognaises	1,09
🌿 Soufflé au fromage	1,02	🌿 Emincé végétal sauce curry	1,03	🌿 Curry thaï au lait de coco et pois chiche	0,34
(I) Gratin de millet aux poireaux	0,60	(H) Chou fleur persillé	0,56	(I) Spaghetti	0,34
Tian de légumes frais	0,45	Riz créole	0,21	Boullgour pilaf	0,14
(J) Bleu des Causses	0,35	(J) Cantal	0,28	(K) Brie de Meaux	0,34
Petits-suisse	0,26	Saint-félicien	0,27	Fromage blanc nature	0,39
(O) Fruit de saison	0,40	(O) Fruit de saison	0,40	Clafoutis aux cerises	0,47
Cocktail de fruits	0,22	Crème dessert vanille	0,39	Fruit de saison	0,40
	2,84 €		2,23 €		2,10 €