

4 semaines de menus *Santé*

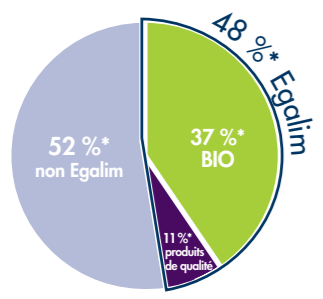
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés au milieu de la santé (sanitaire et médico-social). Ils sont accompagnés d'une recette détaillée et d'une déclinaison adaptée.

Retrouvez la recette adaptée page 61

COÛT MOYEN DU MENU
4,86 €

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

AidoMenu



LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade de lentilles 0,30	Tarte au fromage 0,29	Salade verte fromagère 0,34
Gratin de poisson au curry 0,52	Saute de porc sauce forestière 1,08	Sauce carbonara 0,48
Brocolis persillés 0,40	Carottes sautées 0,44	Coquillettes 0,29
Bleu d'Auvergne 0,26	Fromage blanc nature 0,39	Chaurce 0,69
Salade de fruits 0,36	Fruit de saison 0,40	Poire pochée au sirop 0,37
Velouté de petits pois 0,44	Soupe à la semoule 0,13	Velouté de courgettes 0,33
Quenelles aux olives 1,45	Frittatatome cerises et olives 1,14	Gnocchi sauce tomate gratinés 0,37
Faiselle 0,51	Tomme de Savoie 0,37	Petits-suisses 0,25
Ananas au sirop léger 0,43	Panna cotta pêche et menthe fraîche 1,19	Fruit de saison 0,40
4,67 €	5,43 €	3,52 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Caviar d'aubergines 0,37	Concombres sauce Tzaziki 0,62	Artichaut vinaigrette 0,63
Mijotée d'encornets 0,98	Rôti de porc au jus 1,50	Galopin de veau 1,25
Riz pilaf 0,24	Fenouil frais sauce italienne 0,56	Flageolets au jus 0,44
Camembert 0,30	Saint-nectaire portion 0,24	Yaourt saveur citron 0,28
Fruit de saison 0,19	Tarte aux fraises 0,69	Fruit de saison 0,19
Velouté de patate douce 0,22	Soupe de poisson 0,57	Crème d'asperges 0,18
Clafoutis aux brocolis 0,25	Galette boulgour lentille épinard 1,05	Filet de maquereau à l'escabèche 0,91
Brie de Meaux 0,34	Petits-suisses 0,25	Cheddar 0,25
Poire pochée au sirop 0,37	Salade de fruits frais 0,30	Crumble aux poires 0,35
3,26 €	5,78 €	4,48 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Radis beurre 0,68	Salade verte 0,31	Betteraves 0,40
Blanquette de veau à l'ancienne 2,46	Filet de dorade au four 1,21	Emmencé d'omelette olive sauce tomate 0,76
Riz créole 0,20	Poêlée de légumes 0,46	Tagliatelles 0,13
Roquefort 0,38	Cantal 0,28	Petits-suisses aux fruits 0,41
Compote de pomme vanille 0,13	Tarte citron meringuée 0,36	Fruit de saison 0,40
Soupe de légumes 0,20	Bouillon de volaille aux vermicelles 0,05	Velouté de champignons 0,24
Quiche Lorraine 8,13	Brouillade d'Argenteuil 0,43	Roulés de poireaux au jambon 0,51
Yaourt nature entier sucré 0,27	Bûche de chèvre 0,51	Maroilles 0,39
Crème dessert pistache 0,30	Salade de fruits frais 0,30	Entremets myrtilles 0,21
12,75 €	3,91 €	3,45 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade tomate feta 0,26	Avocat vinaigrette 1,04	Salade verte aux lardons 0,24
Sauté de lapin au thym 0,97	Curry de crevettes 1,17	Ceufs durs sauce mornay 0,85
Petits pois 0,51	Riz pilaf 0,24	Farfalle 0,15
Munster 0,32	Faiselle 0,51	Tomme de Savoie 0,37
Paris-Brest 0,29	Compote de pomme pruneau 0,20	Flan nappé au caramel 0,42
Velouté dubarry 0,24	Soupe de poireaux 0,17	Soupe à la semoule 0,13
Riz cantonais 0,42	Lentilles dijonnaise au jambon 0,83	Clafoutis brocoli-chèvre 0,47
Petits-suisses 0,25	Emmental 0,19	Cantafrais 0,18
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Flan praliné 0,19
3,66 €	4,75 €	3,00 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Asperges mayonnaise 0,82	Salade verte 0,31	Radis beurre 0,68	Avocat vinaigrette 1,04
Navarin d'agneau 1,77	Haut de cuisse poulet rôti 2,01	Colin sauce Nantua 0,65	Bœuf braisé 2,15
Ecrasée de pomme de terre 0,50	Epinards à la crème 0,63	Quinoa et petits légumes 0,33	Tomate provençale 0,08
Comté 0,40	Bûche de chèvre 0,51	Gorgonzola 0,26	Faiselle 0,51
Fruit de saison 0,40	Riz au lait 0,51	Compote de pomme pruneau 0,20	Tiramisu 0,52
Soupe au chou 0,30	Velouté de petits pois 0,44	Bouillon de volaille aux vermicelles 0,05	Velouté de salsifi 0,25
Soufflé de chou fleur 0,75	Salade de PDT et harengs fumés 0,67	Lasagnes aux légumes du soleil 1,29	Paëlla au poulet 0,76
Coulommiers 0,21	Emmental 0,19	Yaourt saveur citron 0,28	Livarot 0,41
Clafoutis aux cerises 0,48	Pommes cuites au four 0,43	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40
5,63 €	5,70 €	4,14 €	6,12 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cake au fromage et olives 0,31	Salade tomate mozzarella 0,25	Gaspacho de courgette et fromage 0,29	Rillettes de sardine 0,36
Sauté de bœuf bourguignon 2,25	Saucisse chipolatas 0,62	Filet de saumon aux champignons 1,20	Sauté de canard aux olives 1,15
Haricots verts sautés 0,27	Gratin dauphinois 0,58	Poivrons grillés 0,55	Coquillettes 0,29
Comté 0,40	Saint-marcellin 0,29	Munster 0,32	Petits-suisses 0,25
Salade de fruits maison 0,26	Banane sauce chocolat 0,43	Eclair café 0,28	Crumble fruit rouge 0,52
Crème de lentilles corail 0,15	Velouté de légumes 0,39	Soupe à l'oignon 0,25	Velouté de brocoli 0,27
Hachis parmentier de patate douce 1,24	Crêpe au fromage gratiné 0,54	Quiche chèvre épinard 0,76	Risotto aux champignons 0,51
Fromage blanc nature 0,39	Abondance 0,51	Faiselle 0,51	Saint Moret 0,21
Compote de pomme 0,12	Fruit de saison 0,19	Fruit de saison 0,19	Fruit de saison 0,19
5,39 €	3,80 €	4,35 €	3,75 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pâté en croûte 1,01	Macédoine vinaigrette 0,15	Pois chiches en salade 0,46	Saucisson à l'ail 0,23
Sauté de bœuf aux olives 1,47	Gigot d'agneau façon Tajine 1,65	Echine de porc à la crème 0,78	Cabillaud beurre blanc 1,39
Carottes vichy 0,30	Pommes de terre vapeur 0,61	Ratatouille de légumes frais 0,45	Crumble de champignons 0,54
Munster 0,32	Saint-nectaire 0,34	Bûche du Pilat 0,28	Yaourt aromatisés 0,49
Salade de fruits frais 0,30	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Baba au rhum 0,20
Velouté de légumes 0,39	Soupe à la semoule 0,13	Velouté de légumes 0,39	Velouté de carotte potiron lait de coco 0,28
Spaghetti sauce bolognaise 1,43	Filet de hoki aux petits oignons 1,09	Escalope de poulet au curry 1,07	Hachis parmentier dîner 0,65
Faiselle 0,51	Saint-paulin 0,23	Fromage blanc nature 0,39	Fourme d'Ambert 0,26
Fruit de saison 0,40	Pommes cuites au four 0,43	Brownies maison 0,49	Fruit de saison 0,40
6,13 €	5,03 €	4,71 €	4,44 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mousse d'asperges vinaigrette framboise 0,55	Pizza aubergines pignons de pin 0,40	Cœur de palmier vinaigrette 0,24	Carottes râpées et maïs 0,22
Paupiette du pêcheur 0,86	Bœuf braisé 2,15	Aiguillette de poulet sésame citronnelle 1,14	Pavé de saumon à l'oseille 1,09
Purée de patate douce 0,49	Fenouil à la tomate 0,43	Quinoa et petits légumes 0,33	Haricots beurre persillés 0,21
Fromage blanc nature 0,39	Cantal 0,28	Fourme d'Ambert 0,26	Faiselle 0,51
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Mille-feuilles 0,43
Velouté de légumes 0,39	Velouté de courgettes 0,33	Velouté de carotte potiron lait de coco 0,28	Velouté de légumes 0,39
Tortellini ricotta épinard gratinés 0,39	Tortilla pommes de terre oignons 0,99	Marmite de saumonnette 0,88	Chili con carné maison 1,09
Roucoupons 0,42	Emmental 0,19	Petits-suisses 0,25	Brie de Meaux 0,34
Gâteau au yaourt 0,12	Crumble pomme-cannelle 0,29	Salade de fruits frais 0,30	Fruit de saison 0,40
4,01 €	5,46 €	4,08 €	4,68 €

★ Recettes du mois
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

Optimisez votre budget en toute sérénité

Un accompagnement complet pour vos achats alimentaires et non-alimentaires

- Jusqu'à 30% d'économies sur les achats
- Respect de la réglementation (Egalim, Ma cantine)
- +60% de temps gagné par commande
- +12 000 références négociées par an

Demandez votre étude gratuite

www.vici-restauration.com - 04 75 86 09 20

FORMATION

Intégrer la loi EGALIM en restauration collective

Connaitre les obligations de la loi EGALIM applicables à votre établissement
Être capable d'intégrer la loi EGALIM dans votre fonctionnement
Des produits de qualité dans l'assiette - Diagnostic gaspillage alimentaire - Le plastique (restauration scolaire)
Diversification des protéines et menu végétarien - Information des convives et affichage

Découvrez l'ensemble de notre catalogue de formations

renseignements et inscriptions 04 75 86 09 25
www.vici-restauration.com
commercial@vici-restauration.com