

4 semaines de menus *Santé*

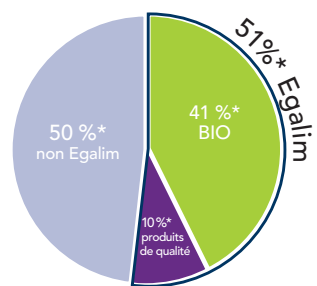
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés au milieu de la santé (sanitaire et médico-social). Ils sont accompagnés d'une recette détaillée et d'une déclinaison adaptée.

Retrouvez
la recette
adaptée
page 61

COÛT MOYEN
DU MENU
4,55 €

Retrouvez l'intégralité des
recettes dans le logiciel

AidoMenu



★ 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

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Artichaut vinaigrette 0,62	Cake au fromage et olives 0,30	Salade cœur de palmier, avocat, maïs 0,40
Boulettes d'agneau sauce barbecue 0,77	Filet de dorade au four 1,27	Rôti de porc au jus 0,68
Riz créole 0,19	Tomate provençale 0,71	Mijotée haricots blancs tomate 0,29
Comté 0,38	Cantal 0,27	Mimolette jeune 0,18
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40
Potage crécy 0,28	Velouté de légumes 0,45	Feuilleté au fromage 0,26
Courgette farcie maison s/viande 0,54	Tortilla aux pdt et oignons 1,00	Sardine au citron 0,52
Saint-nectaire 0,34	Salades vertes mêlées 0,18	Haricots verts sautés 0,29
Crème dessert vanille 0,39	Saint-paulin portion 0,30	Petits-suisses 0,26
	Compote pomme-abricot 0,19	Fruit de saison 0,40
3,91 €	5,07 €	3,68 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Radis beurre 0,76	Rillettes de sardine 0,36	Haricots verts en salade 0,38
Sauté de lapin au thym 0,88	Steak haché sauce au bleu 1,62	Tortilla aux pdt et oignons 1,00
Lentilles 0,33	Polenta cremeuse 0,42	
Roquefort 0,37	Rondelé aux noix 0,18	Yaourt brassé nature 0,26
Crème dessert chocolat 0,39	Compote pêche 0,24	Fruit de saison 0,40
Potage parmentier 0,16	Soupe pâtes alphabet 0,08	Velouté de légumes 0,45
Clafoutis aux brocolis 0,23	Maquereau citron 0,87	Tarte chèvre tomate 0,87
Petits-suisses 0,26	Aubergines à la Parmigiana 0,87	Comté 0,38
Fruit de saison 0,40	Fromage blanc nature 0,38	Pommes cuites au four 0,43
	Compote de pomme pruneau 0,20	
3,78 €	5,22 €	4,17 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade verte 0,31	Crudités aux graines de sésame 0,26	Pois chiches en salade 0,50
Rôti de veau aux olives 2,01	Mijoté d'encornets 1,08	Bœuf braisé 2,06
Pennes 0,23	Crumble de blettes à la noisette 0,45	Courgettes sautées 0,50
Edam 0,30	Faisselle 0,51	Pont-l'évêque 0,28
Crème dessert vanille 0,39	Compote pomme-abricot 0,19	Fruit de saison 0,40
Velouté Piperade 0,31	Crème de lentilles corail 0,16	Velouté dubarry 0,23
Riz cantonais végétal 0,20	Galantine de volaille 0,65	Brandade de morue 0,75
Julienne de légumes 0,39	Fèves et carottes aux oignons 0,38	Camembert 0,21
Saint Moret 0,21	Comté 0,38	Cocktail de fruits 0,21
Compote de poire et speculos 0,28	Fruit de saison 0,40	
4,63 €	4,46 €	5,14 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Concombres sauce yaourt 0,41	Carottes râpées et maïs 0,26	Pastèque 0,36
Dahl de lentilles corail 0,18	Rôti de porc au jus 0,68	Dos de colin au paprika 0,70
Riz pilaf 0,24	Ratatouille de légumes frais 0,67	Ecrasé de patates douces 0,58
Comté 0,38	Kiri 0,32	Bûche de chèvre 0,51
Fruit de saison 0,40	Riz au lait 0,51	Compote de pomme 0,13
Velouté de légumes 0,23	Soupe de légumes 0,18	Velouté carotte potiron lait de coco 0,25
Filet de maquereau à l'escabèche 1,47	Tortilla aux pdt et oignons 1,00	Jambon braisé 0,72
Fenouil braisé 0,38	Salade verte tomate 0,16	Mijotée haricots blancs tomate 0,29
Saint-nectaire 0,34	Petits-suisses 0,26	Yaourt saveur citron 0,30
Fruit de saison 0,40	Cocktail de fruits au sirop 0,24	Compote de pomme 0,13
4,43 €	4,28 €	3,97 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tagliatelles courgettes, sce yaourt 0,28	Melon 0,37	Salade tomate Feta 0,25	Salade verte 0,31
Haut de cuisse poulet rôti 2,16	Emincé de dinde au pesto 0,87	Filet de cabillaud safrané 1,30	Sauté de veau au thym 1,62
Gratin dauphinois 0,54	Farfalle (HVE) 0,15	Wok de légumes 0,76	Poivrons grillés 0,56
Saint-nectaire 0,34	Petits-suisses 0,26	Yaourt brassé nature 0,26	Bleu des Causses 0,35
Crème dessert vanille 0,39	Crumble fruit rouge 0,47	Tarte aux abricots 0,29	Tiramisu 0,51
Velouté de champignons 0,23	Velouté dubarry 0,23	Potage Saint-Germain 0,10	Potage de légumes 0,12
Raviolis gratinés 0,70	Omelette ciboulette 0,63	Rôti de bœuf au jus 1,45	Jambon braisé 0,72
Gouda 0,24	Quinoa et petits légumes 0,33	Brocolis persillés 0,39	Petits pois 0,44
Cocktail de fruits 0,21	Brie de Meaux 0,33	Kiri 0,32	Yaourt aux fruit 0,36
	Liegeois café 0,44	Fruit de saison 0,40	Cake marbré 0,25
5,09 €	4,08 €	5,52 €	5,24 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Taboulé frais 0,19	Salade verte et maïs 0,30	Feuilleté au fromage 0,26	Gaspacho tomate pastèque 0,33
Sauté de bœuf aux olives 1,13	Marmite de saumonette 0,77	Sauté de porc au cidre 1,64	Gratin de poisson au curry 0,61
Haricots plats à l'andalouse 0,28	Epinards à la crème 0,65	Jardinière de légumes 0,78	Risotto aux asperges 0,50
Bûche de chèvre 0,51	Morbier 0,31	Tomme de Savoie 0,36	Gouda 0,24
Fruit de saison 0,40	Flognarde aux prunes 0,19	Fruit de saison 0,40	Vacherin glacé 0,22
Veloute de cresson 0,23	Carottes râpées 0,24	Gaspacho courgette fromage de brebis 0,32	Velouté de patate douce 0,24
Œufs à la Florentine 1,13	Galopin de veau 1,35	Lasagnes aubergine feta 0,91	Rôti de dinde sauce tartare 1,02
Riz créole 0,19	Pommes de terre campagnarde 0,29	Camembert 0,20	Blettes à la provençale 0,20
Faisselle 0,51	Mini Saint Albray 0,52	Fruit de saison 0,40	Morbier 0,31
Fruit de saison 0,40	Liegeois vanille 0,23		Ananas au sirop léger 0,37
5,46 €	4,85 €	5,27 €	4,04 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Betteraves vinaigrette 0,15	Concombre vinaigrette 0,37	Salade avocat feta 0,55	Saucisson à l'ail 0,24
Omelette 0,79	Filet de hoki sce ciboulette 1,03	Gigot d'agneau façon tajine 1,74	Aiguillette de poulet mariné 0,85
Lentilles 0,33	Piperade 0,33	Semoule couscous 0,20	Poids gourmands sautés 0,06
Yaourt saveur citron 0,30	Abondance 0,49	Livarot 0,41	Bleu d'Auvergne 0,26
Fruit de saison 0,40	Gâteau noisettes 0,40	Fruit de saison 0,40	Tarte aux kiwi 0,46
Soupe de légumes 0,18	Crème de maïs 0,78	Salade verte 0,31	Velouté de petits pois 0,41
Petit épeautre façon risotto asperge 0,54	Emincé de dinde au pesto 0,87	Sauce carbonara 0,45	Tomate farcie 0,94
Saint-paulin 0,30	Duo de carottes sautées 0,33	Spaghetti 0,33	Brie de Meaux 0,33
Flan nappé au caramel 0,41	Petits-suisses 0,26	Edam 0,30	Fruit de saison 0,40
	Fruit de saison 0,40	Compote de poire 0,36	
3,40 €	5,26 €	5,05 €	3,95 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Œufs durs mimosa 0,45	Salade verte 0,31	Pizza reine 0,54	Salade tomate mozzarella 0,46
★ Moussaka riz et champignons 1,21	Pilon de poulet aux herbes 0,99	Épaule d'agneau confite 1,67	Filet de dorade au four 1,27
	Tagliatelles 0,11	Carottes sautées 0,39	Pommes de terre grenaille rissoles 0,45
Roquefort 0,37	Camembert 0,20	Emmental 0,30	Yaourt aux fruit 0,36
Mille-feuilles 0,43	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Macaron à l'ancienne 0,47
Velouté de courgettes 0,33	Taboulé frais 0,19	Velouté de légumes 0,45	Soupe de poisson 0,59
Quiche au saumon brocoli 0,80	Quinoa façon risotto à l'oseille 0,35	Œufs brouillés maison 0,58	Paëlla végétale 0,56
Port salut 0,40	Yaourt brassé nature 0,26	Ecrasé de patates douces 0,58	Camembert 0,22
Fruit de saison 0,40	Compote pomme pêche 0,20	Saint-môret 0,21	Crème dessert chocolat 0,39
		Compote pomme-fraise 0,19	
4,39 €	3,01 €	5,31 €	4,77 €

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

Connaître 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