

4 semaines de menus *Entreprise*

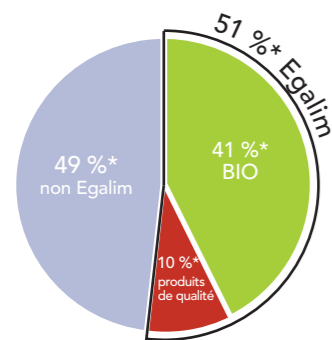
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

COÛT MOYEN DU REPAS
2,78 €

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	
(A) Pâté de campagne et cornichon	0,19	(A) Surimi sauce cocktail	0,31
Blé en salade	0,13	Tomates en salade	0,27
(E) Filet de dorade au four	1,21	(G) Paupiette de veau aux herbes	0,82
🌿 Galette pois chiche	0,83	🌿 Petit épeautre façon risotto d'asperge	0,35
(H) Aubergines à la Parmigiana	0,54	(I) Coquillettes	0,30
Salades vertes mêlées	0,30	Petits pois	0,51
(K) Chaource	0,69	(L) Petits-suisses	0,26
Camembert	0,54	Roquefort	0,38
(O) Fruit de saison	0,40	(NO) Banane sauce chocolat	0,43
Mousse chocolat au lait	0,17	Fruit de saison	0,40
	2,50 €		2,02 €

LUNDI		MARDI	
Mais en salade	0,54	(B) Concombre vinaigrette	0,58
Tomates en salade	0,27	Pois chiches en salade	0,58
(E) Pavé de saumon à l'oseille	1,08	(D) Saucisse chipolatas	0,62
🌿 Chili sin carné maison	0,34	🌿 Cake poivron feta et courgettes	0,46
(H) Ratatouille de légumes frais	0,69	(I) Polenta crémeuse	0,51
Riz créole	0,22	Salades vertes mêlées	0,30
(J) Cantal	0,28	(J) Bleu d'Auvergne	0,26
Bûche de chèvre	0,51	Comté	0,40
(O) Fruit de saison	0,40	Ananas au sirop léger	0,37
		Salade de fruits frais	0,30
	2,37 €		2,19 €

LUNDI		MARDI	
(B) Gaspacho de courgette et fromage de brebis	1,09	Salade de lentilles	0,36
Asperges verte mayonnaise	0,72	Champignons en salade	0,51
(F) Bœuf braisé	2,26	Rôti de porc froid	0,84
🌿 Frittata tomates cerises et olives	0,58	🌿 Quenelle sauce tomate	1,49
(H) Purée de panais	0,43	(H) Aubergines à la Parmigiana	0,54
Salades vertes mêlées	0,30	Courgettes sautées	1,32
(J) Kiri	0,32	(J) Emmental	0,19
Tartare ail et fines herbes	0,22	Abondance	0,49
Tarte aux fraise	0,52	(O) Fruit de saison	0,40
Fruit de saison	0,40	Panna cotta coulis fruits rouges	0,49
	3,42 €		3,32 €

LUNDI		MARDI	
Mousse de betterave	0,20	Cœur de palmier vinaigrette	0,31
Pois chiches en salade	0,58	Smoothie à l'avocat	0,54
Brochette de dinde mexicaine	0,96	(E) Filet de maquereau à l'escabèche	1,05
🌿 Galette boulgour lentille epinard	1,05	🌿 Falafels sauce yaourt	1,21
(I) Frites	0,64	(H) Brocolis persillés	0,40
Tian de légumes frais	0,76	Epinards à la crème	0,63
(J) Gouda	0,37	(J) Livarot	0,41
Tomme de Savoie	0,37	Carré frais	0,34
(O) Fruit de saison	0,40	(O) Fruit de saison	0,40
Petit pot de glace	0,18	Crème dessert chocolat	0,38
	2,76 €		2,84 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Houmous aux haricots blancs	0,19	Terrine aux deux poissons	0,28	(B) Salade avocat feta	0,66
Betteraves	0,44	Concombre fromage blanc et menthe		Asperges Verte mayonnaise	0,72
Poulet basquaise	1,01	(EI) ★ Pad Thai crevette	2,12	(F) Emincé de bœuf au curry	1,90
🌿 Œufs durs crème oseille	1,14	🌿 Lasagnes aubergine feta	0,91	🌿 Cake aux petits pois et chèvre	1,24
(H) Haricots verts persillés	0,36	(H) Salades vertes mêlées	0,30	(I) Pommes de terre vapeur	0,67
Gnocchi	0,41	(J) Emmental	0,19	Blettes sauce poulette	0,20
(K) Brie de Meaux	0,34	Tomme de Savoie	0,37	(L) Faisselle	0,51
Fromage blanc nature	0,41	(O) Fruit de saison	0,40	Saint-nectaire	0,32
(O) Fruit de saison	0,40			★ Financier framboise	0,43
Crumble fruit rouge	0,65			Fruit de saison	0,40
	2,68 €		2,78 €		3,53 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Carottes râpées	0,19	(B) Radis beurre	1,29	(B) Melon et pastèque à la menthe	0,60
Macédoine vinaigrette	0,15	Thon en gelée	0,39	Artichaut vinaigrette	0,63
Escalope de dinde au jus	1,17	(F) Emincé de bœuf aux poivrons	2,14	(F) Sauté de lapin au thym	1,20
🌿 Risotto aux champignons	0,51	🌿 Boulettes de lentilles vertes aux olives	1,03	🌿 Courgette à la bolognaise végétal	1,85
(H) Crumble de blettes à la noisette	0,46	(I) Pâtes fusilli	0,28	(H) Haricots beurre persillés	0,23
Fromage blanc nature	0,41	Tomate provençale	0,37		
Gouda	0,37	(K) Camembert	0,37	(J) Morbier	0,31
Tarte pomme rhubarbe	0,39	Yaourt brassé nature	0,26	Faisselle	0,51
Fruit de saison	0,40	Flan nappé au caramel	0,42	(M) Tiramisu	0,52
		Fruit de saison	0,40	Fruit de saison	0,40
	2,26 €		3,48 €		3,24 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Salade aux ravioles	0,66	(B) Melon et pastèque à la menthe	0,60	Cœur d'artichaut vinaigrette	0,63
Macédoine vinaigrette	0,15	Crudités aux graines de sésame	0,29	Radis beurre	1,29
Brochette de poisson panée sauce cornichon	1,06	Sauté de canard aux olives	1,39	Aiguillette de poulet sésame et citronnelle	1,23
🌿 Bruschetta mozza champignon cheddar	1,10	🌿 Parmentier patates douces et pois cassés	0,60	🌿 Tortilla pommes de terre et oignons	1,03
(H) Haricots verts sautés	0,37	(I) Ecrasée de pomme de terre	0,60	(I) Tagliatelles	0,13
Salades vertes mêlées	0,30			Poivrons grillés	0,63
(L) Yaourt nature 1/2 écrémé sucré	0,25	(J) Tomme noire des Pyrénées	0,33	(J) Roquefort	0,38
Bûche de chèvre	0,51	Fourme d'Ambert	0,26	Munster	0,32
Compote pomme-abricot	0,29	Liégeois de fruits pomme abricot	0,58	(O) Fruit de saison	0,40
Fruit de saison	0,40	Fruit de saison	0,40	Liegeois café	0,44
	2,55 €		2,83 €		3,24 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Carottes râpées	0,19	(B) Salade verte	0,38	Pâté en croûte	1,01
Soupe glacée de melon à la verveine	0,77	Terrine de légumes maison	0,18	Salade verte tomate et poulpe	0,39
Jambon braisé	0,91	(D) Omelette ciboulette	0,87	(F) Sauté de veau au thym	2,03
🌿 Lasagnes aubergine et pois chiche	0,87	🌿 Cake poivron feta et courgettes	0,46	🌿 Crousti'fromage emmental	1,04
(I) Crique ardéchoise	0,42	(H) Carottes sautées	0,44	(I) Quinoa et petits légumes	0,33
		Salades vertes mêlées	0,30	Coquillettes	0,30
(L) Petits-suisses	0,26	(L) Yaourt nature entier sucré	0,27	(L) Faisselle	0,51
Carré fondu	0,17	Samos	0,25	Bleu d'Auvergne	0,26
Cocktail de fruits	0,22	Tarte aux pêches amandine	0,40	(O) Fruit de saison	0,40
Fruit de saison	0,40	Fruit de saison	0,40	Tiramisu aux Abricots	0,63
	2,32 €		1,98 €		3,45 €