

4 semaines de menus Santé

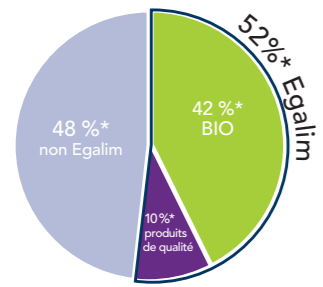
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés au milieu de la santé (sanitaire et médico-social). Ils sont accompagnés d'une recette détaillée et d'une déclinaison adaptée.

Retrouvez la recette adaptée page 61

COÛT MOYEN DU MENU
4,49 €

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

AidoMenu



LUNDI	MARDI	MERCREDI
Tarte fine tomate pesto mozza 0,56	Radis beurre 0,76	Salade de pâtes catalane 0,18
Quenelle de volaille sauce forestière 0,82	Moules marinières 1,69	Œufs brouillés maison 0,59
Tomate provençale 0,61	Frites maison 0,63	Epinards à la crème 0,63
Cantal 0,28	Yaourt brassé nature 0,26	Emmental 0,19
Fruit de saison 0,40	Ananas au sirop léger 0,37	Compote de pomme et biscuit 0,23
Potage de légumes 0,12	Crème de lentilles corail 0,15	Velouté piperade 0,33
Gratin de tortis feta courgettes 0,88	Tarte aux oignons 0,37	Hachis parmentier de patate douce 1,10
Carré fondu 0,17	Tomme de noire 0,31	Fromage blanc nature 0,41
Pain perdu 0,23	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40
4,07 €	4,94 €	4,06 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade verte 0,31	Salade de lentilles 0,30	Salade tomate mozzarella 0,25
Tajine de poulet aux abricots 0,60	Steak haché sauce au bleu 1,65	Andouillette sauce vin rouge 0,69
Semoule couscous 0,20	Ratatouille de légumes frais 0,69	Pommes de terre vapeur 0,61
Mimolette jeune 0,20	Petits-suisses 0,25	Yaourt aux fruits 0,37
Banane sauce chocolat 0,43	Cocktail de fruits 0,22	Fruit de saison 0,40
Soupe à la semoule 0,13	Velouté de légumes 0,40	Houmous aux haricots blancs 0,19
Gratin de poisson au curry 0,52	Pizza reine 0,64	Couscous de pois chiche 1,46
Petits-suisses 0,25	Yaourt aux fruits 0,37	Camembert 0,37
Compote pomme-framboise 0,22	Fruit de saison 0,40	Salade de fruits 0,36
2,86 €	4,92 €	4,70 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade verte 0,31	Pois chiches en salade 0,50	Gaspacho courgette fromage de brebis 0,99
Quenelle sauce tomate 1,49	Aiguillette de poulet sésame et citronnelle 1,13	Saucisse chipolatas 0,62
Riz basmati 0,18	Courgette poêlées 1,24	Purée de pomme de terre 0,58
Yaourt saveur citron 0,28	Bleu d'Auvergne 0,26	Fromage blanc battu nature 0,39
Compote de pomme 0,12	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40
Potage crécy 0,28	Crème d'asperges 0,18	Velouté de champignons 0,24
Curry de légumes 0,37	Cake aux petits pois et chèvre 1,24	Tomate farcie 0,94
Yaourt nature entier sucré 0,27	Morbier 0,31	Carré frais 0,34
Mousse au citron au mascarpone 0,29	Crème dessert chocolat 0,38	Riz au lait 0,51
3,59 €	5,64 €	5,01 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Champignons à la grecque 0,22	Concombres sauce Tzaziki 0,62	Taboulé frais 0,23
Bœuf braisé 1,88	Emincé de porc à la provençale 0,56	★ Filet de maquereau à l'escabèche 0,87
Aubergines à la Parmigiana 0,56	Crique ardéchoise 0,33	Tian de légumes frais 0,76
Yaourt 1/2 écrémé nature 0,30	Brie de Meaux 0,34	Bleu de Bresse 0,43
Fruit de saison 0,40	Flan praliné 0,19	Flan nappé au caramel 0,42
Crème de maïs 0,80	Velouté Piperade 0,33	Velouté de tomate 0,30
Filet de merlu meunière citron 0,71	Frittata aux légumes 0,58	Bouchée à la reine 0,72
Pont-l'évêque 0,29	Yaourt saveur citron 0,28	Gorgonzola 0,26
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40
5,56 €	3,63 €	4,39 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade verte 0,31	Betteraves vinaigrette 0,15	Pastèque 0,72	Asperges mousseline 0,52
Rôti de porc à la moutarde 0,70	Rôti de veau au jus 2,04	Escalope de dinde à la crème 1,61	Joue de bœuf en sauce 1,85
Riz pilaf 0,25	Purée de pomme de terre 0,58	Petits pois à la française 0,45	Carottes sautées 0,44
Fromage frais au bleu 0,22	Kiri 0,32	Coulommiers 0,21	Faisselle 0,51
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Tarte aux pêches amandine 0,36
Potage crécy 0,28	Crème de maïs 0,80	Velouté laitue à l'ail 0,30	Velouté de petits pois 0,44
Pennes légumes et mozzarella 0,24	Flan de légumes printaniers 0,25	Epinards et crozets au reblochon 0,43	Moussaka au bœuf 1,53
Roquefort 0,38	Morbier 0,31	Saint-marcellin 0,29	Saint-paulin 0,23
Flan nappé au caramel 0,42	Compote pomme-fraise 0,19	Fruit de saison 0,40	Tarte aux Framboise 1,31
3,20 €	5,04 €	4,81 €	7,19 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sardine citron 0,42	Carottes râpées 0,18	Concombres sauce yaourt 0,62	Friand à la viande 0,17
Clafoutis brocoli-chèvre 0,46	Paupiette de veau aux herbes 0,66	Boulettes d'agneau sauce barbecue 0,70	Dos de cabillaud sœ provençale 1,23
Salades vertes mêlées 0,19	Aubergines à la parmigiana 0,56	Flageolets au jus 1,02	Haricots verts sautés 0,36
Fourme d'Ambert 0,26	Abondance 0,49	Camembert 0,37	Tomme grise 0,25
Panna cotta coulis fruits rouges 0,42	Mille-feuilles 0,43	Fruit de saison 0,40	Fraisier 0,46
Velouté de courgettes 0,32	Velouté de carotte potiron lait de coco 0,24	Velouté de patate douce 0,23	Velouté de champignons 0,24
Croque-monsieur maison 0,67	Fricassé haricots blancs cheddar 0,55	Brouillade d'Argenteuil 0,41	Galette boulgour lentille épinard 1,05
Vache qui rit 0,23	Saint-félicien 0,27	Petits-suisses 0,25	Faisselle 0,51
Fruit de saison 0,40	Salade de fruits frais 0,30	Fondant au chocolat 0,65	Fruit de saison 0,40
3,37 €	3,68 €	4,65 €	4,67 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cake au Fromage et olives 0,31	Salade tomate mozzarella 0,25	Salade de haricot vert maïs tomate 0,23	Avocat vinaigrette 1,04
Épaule d'agneau confite 1,51	Tarte chèvre épinard 0,55	Galopin de veau 1,25	Sauté de canard aux olives 1,12
Haricots verts sautés 0,36	Livarot 0,41	Carottes sautées 0,44	Spaghetti 0,34
Carré fondu 0,17	Liégeois vanille 0,22	Tomme noire des Pyrénées 0,32	Coulommiers 0,23
Ananas au sirop léger 0,37	Velouté de brocoli 0,27	Fruit de saison 0,40	Ile flottante au caramel 0,34
Velouté de brocoli 0,27	Brandade de morue 0,72	Soupe à la semoule 0,13	Soupe à l'oignon 0,25
Brandade de morue 0,72	Riz cantonnais 0,41	Moussaka au bœuf 1,53	Dahl de lentilles corail 0,20
Fromage blanc battu nature 0,39	Saint Moret 0,21	Faisselle 0,51	Comté 0,40
Compote de pomme 0,12	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Salade de fruits frais 0,30
4,22 €	2,89 €	5,21 €	4,22 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade verte aux lardons 0,23	Salade de pâtes catalane 0,18	Melon et pastèque à la menthe 0,45	Fromage de tête 0,24
Poulet rôti 0,64	Omelette aux fines herbes 0,58	Mijoté d'encornets 0,99	Pavé de saumon à l'oseille 1,08
Gratin de millet aux poireaux 0,51	Crumble de blettes à la noisette 0,46	Courgettes provençales 1,18	Risotto aux asperges 0,62
Comté 0,40	Fourme d'Ambert 0,26	Fromage blanc nature 0,41	Bleu des Causses 0,35
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Tarte abricots 0,62	Tiramisu aux abricots 0,63
Potage de légumes 0,21	Potage parmentier 0,30	Soupe de lentilles 0,22	Soupe de poisson aux croûtons 0,40
Courgette à la bolognaise 1,66	Tarte fine tomate pesto mozza 0,74	Bruschetta mozza champignon volaille 1,26	Galette orge chèvre miel 1,14
Saint-marcellin 0,29	Munster 0,32	Bleu des Causses 0,35	Petits-suisses aux fruits 0,41
Compote de pomme 0,12	Crème dessert vanille 0,39	Fruit de saison 0,40	Cocktail de fruits 0,22
4,46 €	3,63 €	5,88 €	5,09 €

★ 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