



CARNET DES EXPERTS
4 semaines de menus by

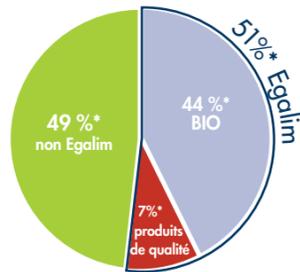
(VICI)

4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,52 €

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 protidiques

* % en volume d'achat monétaire HT sur la période de menu

LUNDI		MARDI	
(B) Salade verte	0,31	(B) Melon	0,83
Asperges mousseline	0,63	Tomates et mozzarella	0,39
(E) Loup en aioli	2,18	(F) Sauté de veau au thym	2,67
🌿 Galette printanière	0,11	🌿 Crèmeux d'épeautre et lentilles poivrons	0,45
(H) Petits pois (CE2) à la française	0,50	(H) Poêlée aux 3 poivrons	0,68
Crumble à la tomate	0,39	(L) Yaourt sucré	0,30
(J) Tomme de Savoie	0,34	Pyramide cendrée	0,29
Roquefort	0,37	Riz au lait	0,47
(N) Flognarde aux prunes	0,20	Ananas chantilly	0,39
Fruit de saison	0,23		
	2,63 €		3,58 €

LUNDI		MARDI	
Houmous rose	0,16	Fonds d'artichaut au vert	0,62
Potage froid au concombre	0,17	Pastèque	0,74
(F) Épaule d'agneau rôtie	1,40	(E) Paëlla au poisson	0,73
🌿 Cake aux pois cassés et chèvre	0,62	🌿 Vol-au-vent courgettes ricotta	1,27
(H) Carottes (AB) sautées	0,40	(J) Livarot	0,24
Salades vertes mêlées	0,35	Saint-paulin	0,30
(J) Bleu des Causses	0,34	(O) Fruit de saison	0,23
Brie de Meaux	0,34	Ile rose	0,34
(O) Fruit de saison	0,23		
Pomme au four	0,38		
	2,20 €		2,24 €

LUNDI		MARDI	
(B) Avocat à la roquette	0,92	Betteraves échalote	0,23
Rillettes de sardine	0,31	Salade verte	0,21
Escalope de dinde à la crème	1,54	(D) Chipolatas	1,37
🌿 Nuggets de blé	0,63	🌿 Brouillade d'Argenteuil	0,59
(H) Brocolis persillés	0,69	(I) Purée de patates douces	0,62
Petits pois à la française	0,31	Julienne de légumes	0,46
(L) Yaourt brassé aux fruits mixés	0,37	(K) Bleu de Bresse	0,39
Tomme de Savoie	0,34	Faisselle	0,51
Gâteau au yaourt	0,15	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,23	Banane sauce chocolat	0,34
	2,75 €		2,48 €

LUNDI		MARDI	
(B) Pastèque	0,74	(AK) Cake aux asperges, olives et chèvre	0,47
Gaspacho	0,81	Radis et beurre	0,66
(E) ★ Filet de merlu au thym	1,06	(F) Matelote de veau	1,86
🌿 Clafoutis aux brocolis	0,32	🌿 Flamiche aux oignons	0,65
(I) Duo de lentilles (AB) en cocotte	0,44	(H) Poêlée de carottes jaunes et oranges	0,39
Aubergines braisées	0,60	Salades vertes mêlées	0,35
(K) Petit carré fondu	0,12	(K) Tomme blanche	0,22
Tendre bleu	0,34	Yaourt aromatisé	0,49
Oreillons de pêche	0,17	(O) Fruit de saison	0,23
Crêpe au sucre	0,45	Pruneaux au sirop	0,28
	2,53 €		2,80 €

Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées aux **adultes et enfants de 12 ans et plus** fonctionnant en self à choix. Ce menu est accompagné de son **tableau d'analyse de fréquences GEMRCN**, de trois recettes détaillées dont une avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 65

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Cœurs de palmier en salade	0,28	Taboulé frais	0,32	(B) Tagliatelles de Courgettes	0,31
Avocat à la roquette	0,92	Raïta de betteraves	0,26	Salades vertes mêlées	0,30
Rôti de porc (AB) au jus	2,19	(EH) Moussaka à la dinde	1,37	(GD) Boulettes d'agneau sauce tomate	0,65
🌿 Falafels	0,95	🌿 Gratinée de quenelles	1,02	🌿 Potée de haricots blancs champignons	0,28
(I) Duo de lentilles en cocotte	0,44			(I) Boulgour	0,28
Blettes à la tomate	0,28	Riz créole	0,16	Haricots plats aux oignons	0,22
(J) Roquefort	0,45	(L) Fromage blanc battu portion	0,38	(J) Saint-paulin	0,42
Kiri	0,26	Comté	0,37	Edam portion	0,26
(O) Fruit de saison	0,23	(N) ★ Crème choco-pistache	0,62	(O) Fruit de saison	0,23
Compote de pomme	0,25	Fruit de saison	0,23	Timbale vanille	0,39
	3,13 €		2,45 €		1,67 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Radis et beurre	0,66	(B) Batavia campagnarde	0,57	Pommes de terre en salade	0,21
Soja estival	0,42	Salade de quinoa	0,54	Melon	0,83
Jambon grillé	0,68	Steak haché	1,58	Cuisse de canette au poivre vert	1,48
🌿 Omelette	1,28	🌿 Pané fromager	0,88	🌿 Chili sin carné maison	0,67
(H) Courgettes en gratin	0,56	(CI) Frites	0,65	(H) Haricots beurre	0,37
Doré de grains de blé	0,46	Epinards au jus	0,48	(K) Chaource	0,34
(J) Cantal	0,28	(L) Yaourt aromatisé	0,49	Fromage bleu	0,24
Fromage demi-sel	0,12	Emmental	0,25	(O) Fruit de saison	0,23
(M) Tiramisu	0,57	Compote tous fruits	0,14	Fran aux cassis	0,35
Fruit de saison	0,23	Fruit de saison	0,23		
	2,63 €		2,91 €		2,55 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(A) ★ Tarte à la tomate	0,32	(B) Salade verte	0,30	(A) Pâté de lapin aux noisettes	0,36
Carpaccio de concombre	0,16	Cœur de palmier sauce cocktail	0,31	Œufs durs mimosa	0,64
(E) Filet de cabillaud sauce ciboulette	0,73	(F) Bœuf braisé	1,94	(D) Omelette aux fines herbes	0,57
🌿 Lasagnes provençales	0,83	🌿 Risotto fêvette	0,33	🌿 Cake moelleux à la carotte	0,98
(H) Haricots verts	0,38	(I) Tagliatelles	0,10	(HI) Ratatouille de légumes frais et riz	0,30
(K) Brillat-savarin	0,38	(J) Crème de gruyère	0,26	Salades vertes mêlées	0,35
Saint-nectaire	0,31	Fourme d'Ambert	0,26	(J) Abondance	0,48
(O) Fruit de saison	0,23	Pêches au sirop	0,12	Yaourt sucré	0,30
Entremets myrtilles	0,27	Fruit de saison	0,23	(O) Fruit de saison	0,23
	2,00 €		1,98 €		2,41 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Concombre hongroise	0,68	(B) Batavia citronnée	0,28	Salade aux fonds d'artichaut	0,52
Pâté croûte de volaille	0,53	Macédoine en gelée	0,37	Tomates mozzarella	0,34
(I) Hachis parmentier maison	1,83	Cuisse de poulet au jus	0,72	(E) Filet de truite (AB) aux agrumes	2,15
🌿 Cassolette de lieu florentine	1,03	🌿 Omelette (AB) aux cèpes	1,12	🌿 Riz cantonais végétarien	0,48
Courgettes sautées	0,05	(H) Haricots verts	0,35	(I) Quinoa	0,40
(J) Fromage bleu	0,24	Poêlée méridionale	0,38	(L) Faisselle	0,51
Gouda	0,20	(L) Petit suisse	0,50	Fromage demi-sel	0,12
Compote de pomme	0,25	Camembert	0,20	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,23	(M) Brownies maison	0,42	Crème dessert praliné	0,36
	2,55 €		2,29 €		2,76 €

4 semaines de menus