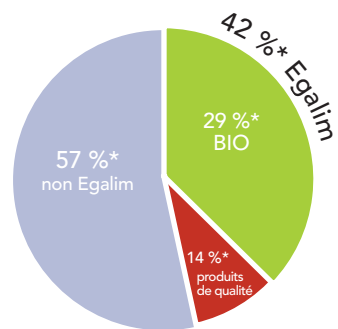


4 semaines de menus *Entreprise*

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,73 €

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)	Pamplemousse rose	AB 0,10	(B)	Céleri rémoulade	0,28
	Champignons à la grecque	0,20		Endives aux noix	0,35
(G)	Gâteau aux foies de volaille aux quenelles	1,02		Sauté de porc au cidre	0,90
	Quiche aux poireaux	0,51		Gnocchi sauce tomate gratinés,mozzarella	0,36
(J)	Morbier	0,38	(H)	Fondue de poireaux	AB 1,02
(L)	Fromage blanc nature	AB 0,22	(K)	Coulommiers	AB 0,25
(o)	Fruit de saison	AB 0,35		Bûche de chèvre	AB 0,27
	Compote de pomme	AB 0,25	(N)	Gâteau à la noix de coco	0,20
				Ananas au sirop léger	0,40
1,52 €			2,53 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Smoothie à l'avocat	0,52	(B)	Salade coleslaw maison	AB 0,28
	Carottes râpées et maïs	AB 0,28		Pois chiches en salade	AB 0,36
	Escalope de dinde au jus	1,13	(E)	Merlu beurre nantais	0,94
	Tortilla aux pommes de terre,oignons	AB 1,18		Galette pois chiche	AB 1,12
(I)	Boulgour pilaf	0,17	(H)	Fenouil braisé	0,41
	Poêlée de champignons	1,92		Duo de brocoli et chou fleur	0,36
(J)	Abondance	0,51	(K)	Roucoupons	0,42
	Gorgonzola	0,26		Tomme de Savoie	0,34
(O)	Fruit de saison	AB 0,35	(M)	Tiramisu	0,56
	Semoule au lait maison	0,12		Fruit de saison	AB 0,44
3,22 €			2,62 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Salade de chou blanc	AB 0,16	(B)	Champignons en salade	0,29
	Soupe à l'oignon	0,26		Terrine de légumes frais maison	AB 0,41
	Saucisse de volaille	0,01		Haut de cuisse poulet rôti	0,64
	Bruschetta mozza champignon volaille	1,45		Quinoa façon risotto à l'oseille	0,40
(H)	Endives braisées	AB 0,75	(I)	Pommes de terre vapeur	AB 0,56
	Lentilles	AB 0,36			
(K)	Munster	0,33	(L)	Faisselle	AB 0,50
	Cantal	0,28		Morbier	0,38
(M)	Moelleux à la châtaigne	0,42		Compote de poire et speculos	0,29
	Fruit de saison	AB 0,35		Fruit de saison	AB 0,44
2,19 €			2,24 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Salade verte haricots foies de volaille	0,27	(B)	Carottes râpées aux agrumes	AB 0,14
	Salade de pamplemousse Feta	0,57		Salade cœur de palmier, avocat, maïs	0,49
(F)	Rôti de veau au champignons forestiers	1,93	(D)	Boudin noir aux pommes	0,74
	Gnocchi sauce tomate gratinés,mozzarella	0,36		Falafels sauce tomate	0,93
(I)	Grains de blé persillé	AB 0,38	(I)	Ecrasée de pomme de terre	0,34
(L)	Yaourt saveur citron	AB 0,29		Haricots verts persillés	AB 0,39
(O)	Fruit de saison	AB 0,35	(J)	Comté	0,39
	Crème dessert pistache	0,33		Carré frais	AB 0,32
				Cocktail de fruits	0,25
				Fruit de saison	AB 0,44
2,58 €			2,22 €		

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

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(B)	Salade de chou chinois	AB 0,33	(A)	★ Chou au foie gras	0,29	(B)	Radis noir et carotte rapés	0,31
	Salade de haricots rouges à la mexicaine	0,27		Salade verte	AB 0,32		Mousse de betterave	0,23
(F)	Navarin d'agneau	2,06	(E)	Filet de dorade sauce crustacés	1,59	(F)	Bavette Maître d'hôtel	1,66
	Ceufs brouillés maison	AB 0,97		Lentilles au riz épicé	0,49		Crêpes champignons	0,72
(H)	Epinards au jus	AB 0,52	(H)	Chou fleur persillée	AB 0,52	(I)	Polenta cremeuse	AB 0,37
	Purée de pomme de terre	AB 0,46					Brunoise de légumes	0,18
(L)	Faisselle	AB 0,50	(J)	Tomme de Savoie	0,34		Picodon	0,90
	Gouda portion	AB 0,30		Yaourt saveur vanille	AB 0,29	(L)	Mousse chocolat pot	0,17
(O)	Fruit de saison	AB 0,44	(O)	Fruit de saison	AB 0,44		Fruit de saison	AB 0,35
	Banane sauce chocolat	0,40		Flan praliné	0,22			
3,13 €			2,51 €			2,90 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	Potage de légumes	AB 0,26	(A)	Salade de perles marine	0,26		Macédoine vinaigrette	CE2 0,19
	Salade verte	AB 0,32		Endives aux pommes	AB 0,58		Maïs en salade	AB 0,52
	Rôti de porc au jus	AB 1,61	(FH)	Sauté d'agneau aux légumes	2,50	(F)	Sauté de Bœuf Bourguignon	1,85
	Soufflé de chou fleur	0,74		Galette boulgour lentille epinard	AB 1,08		Parmentier lentilles, champignons,carottes	0,29
(I)	Riz créole	AB 0,14	(H)	Salsifi persillés	0,46	(H)	Carottes sautées	AB 0,42
	Haricots verts persillés	AB 0,39				(L)	Petits-suisses aux fruits	AB 0,43
(L)	Yaourt saveur fraise	AB 0,29	(J)	Livarot	0,25		Bûche de chèvre	AB 0,27
	Chaource	0,34		Tartare ail et fines herbes	0,16	(M)	Panna cotta coulis fruits rouges	0,64
(O)	Fruit de saison	AB 0,44	(O)	Fruit de saison	AB 0,44		Fruit de saison	AB 0,44
	Poire pochée au sirop	0,41		Eclair café	0,26			
2,47 €			3,23 €			2,74 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	Poireaux vinaigrette	AB 0,27		Velouté de potimarron châtaignes, œuf poché		(B)	Cruditité aux graine de sésame	0,24
	Salade de mâche aux gésiers	0,71		Parfait de volaille	0,31		Jambon blanc beurre	0,53
(E)	Curry de crevettes	0,92		Civet de sanglier aux cèpes	2,25	(DI)	Cassoulet	1,07
	Pizza Reine	0,88		Bouchée à la reine Végé	0,39		Galette pois chiche	AB 1,12
(I)	Spaghetti	AB 0,33	(H)	Haricots verts sautés	0,38			
	Poêlée de légumes	0,48		Poêlée de champignons	1,92		Julienne de légumes	0,38
(J)	Mimolette jeune	0,19	(K)	Brie de Meaux	0,33	(L)	Fromage blanc nature	AB 0,22
	Saint Moret	AB 0,57		Faisselle	AB 0,50		Bûche de chèvre	AB 0,27
(O)	Fruit de saison	AB 0,44	(N)	Bûche au fruit exotique	0,60	(N)	Ile flottante au caramel	0,52
	Pommes cuites au four	AB 0,37		Bûche de Noël chocolat	0,44		Fruit de saison	AB 0,35
2,58 €			3,72 €			2,54 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(B)	Salade de mâche aux ravioles	0,55	(A)	Parfait de volaille	0,29	(B)	Endives aux noix	0,35
	Salade de mâche au saumon fumé	0,58		Saumon façon gravlax	0,79		Velouté de champignons	0,25
(E)	Gambas flambées aux cognac	3,47	(D)	Pintade fermière aux poires	2,66	(EI)	Paëlla de la mer	1,95
	Petit épeautre façon risotto asperge	0,84		Soufflé au fromage	1,03		Lasagnes butternut ricotta chevre	0,83
(I)	Riz pilaf	AB 0,18	(H)	Gratin de cardons à la rousse	0,39			
(J)	Saint-nectaire	0,32		Crumble de champignons,noisette	0,51	(L)	Yaourt saveur citron	AB 0,29
	Abondance	0,51	(L)	Petits-suisses aux fruits	AB 0,43		Roquefort	0,38
	Pavlova aux fruits exotiques maison	0,36		Fourme d'Ambert	0,26		Crumble pomme-cannelle	AB 0,29
	Tartelette aux Marrons	0,71	(M)	Forêt noire	0,48		Fruit de saison	AB 0,35
				Baba au rhum	0,19			
3,85 €			3,52 €			2,35 €		