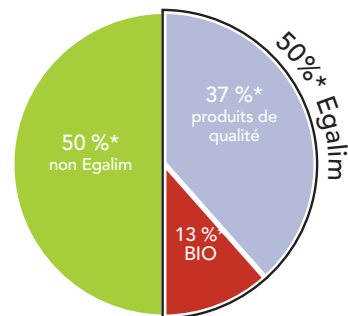


## 4 semaines de menus *Entreprise*

COÛT MOYEN  
DU REPAS  
**2,47 €**

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                      |         |
|-------------------------------------|---------|----------------------------|---------|
| (A) Friand à la viande              | 0,17    | (K) Crème de maïs          | 0,39    |
| Pamplemousse rose                   | AB 0,23 | Salade avocat feta         | 0,62    |
| (E) Merlu beurre nantais            | 0,95    | Rôti de porc au jus        | AB 2,19 |
| 🌿 Couscous boulettes de pois chiche | AB 1,33 | 🌿 Dahl de lentilles corail | 0,18    |
| (H) Endives braisées                | 0,39    | (H) Poêlée de champignons  | 0,84    |
|                                     |         | Riz créole                 | AB 0,16 |
| (L) Petits-suisses aux fruits       | AB 0,43 | (J) Vache qui rit coupelle | 0,26    |
| Saint-marcellin                     | 0,26    | Coulommiers                | AB 0,25 |
| (O) Fruit de saison                 | AB 0,32 | (L) Entremets praliné      | 0,29    |
| Poires au sirop                     | 0,24    | Fruit de saison            | AB 0,32 |
| <b>2,36 €</b>                       |         | <b>2,75 €</b>              |         |

| LUNDI                           |         | MARDI                                 |         |
|---------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|
| (B) Salade de chou Chinois      | AB 0,42 | Crêpe champignons                     | 0,36    |
| Terrine de légumes frais maison | AB 0,38 | Carottes râpées                       | AB 0,22 |
| Steak hache sauce au bleu       | AB 1,84 | (F) Navarin d'agneau                  | 2,06    |
| 🌿 Crousti'fromage               | AB 0,78 | 🌿 Boulettes de lentilles sauce tomate | AB 0,98 |
| (I) Ecrasé de patates douces    | 0,57    | (H) Julienne de légumes               | 0,35    |
| Gratin de brocolis              | 0,46    | Riz pilaf                             | AB 0,25 |
| (L) Petits-suisses aux fruits   | AB 0,43 | (J) Bleu d'Auvergne                   | 0,26    |
| Tartare ail et fines herbes     | 0,16    | Edam                                  | AB 0,28 |
| (L) Crème dessert café          | 0,24    | (O) Salade de fruits frais automne    | AB 0,23 |
| Fruit de saison                 | AB 0,43 | Compote de poire                      | AB 0,45 |
| <b>2,86 €</b>                   |         | <b>2,72 €</b>                         |         |

| LUNDI                              |          | MARDI                                    |         |
|------------------------------------|----------|------------------------------------------|---------|
| (B) Batavia                        | AB 0,21  | Œufs durs mimosa                         | AB 0,43 |
| Macédoine vinaigrette              | CE2 0,19 | Salade de chou rouge                     | 0,27    |
| (IF) Pot-au-feu Bœuf               | 1,77     | Haut de cuisse poulet rôti               | AB 2,04 |
| 🌿 Gratin de Tortis Feta courgettes | 0,83     | 🌿 Parmentier patates douces, pois cassés | 0,66    |
| ---                                |          | (H) Purée de panais                      | 0,43    |
| (K) Brie de Meaux                  | 0,33     | (J) Morbier                              | 0,38    |
| Mimolette jeune                    | 0,26     | Carré fondu                              | 0,17    |
| Cocktail de fruits                 | 0,34     | (O) Fruit de saison                      | AB 0,32 |
| Fruit de saison                    | AB 0,43  | Crumble pomme-cannelle                   | AB 0,31 |
| <b>2,18 €</b>                      |          | <b>2,72 €</b>                            |         |

| LUNDI                                      |         | MARDI                               |         |
|--------------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| (A) Cake au chorizo                        | 0,27    | (A) Terrine de campagne             | 0,24    |
| Salade de Champignons Bulgare              | 0,57    | Céleri rémoulade                    | 0,25    |
| (F) Bavette Maître d'hôtel                 | 1,66    | (E) Filet de dorade sauce crustacés | 1,59    |
| 🌿 Curry pommes de terre, brocolis          | 0,28    | 🌿 Gnocchi sauce tomate gratinés     | 0,36    |
| (H) ★ Crumble de champignons à la noisette | 0,49    | (H) Purée de Butternut              | AB 0,52 |
| (J) Saint-nectaire                         | 0,32    | (K) Munster                         | 0,33    |
| Yaourt saveur vanille                      | AB 0,29 | Kiri                                | 0,26    |
| (O) Fruit de saison                        | AB 0,43 | (O) Fruit de saison                 | AB 0,32 |
| Mirabelle au sirop                         | 0,58    | Poire pochée au sirop               | 0,36    |
| <b>2,69 €</b>                              |         | <b>2,38 €</b>                       |         |

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                  |         |
|-------------------------------------|---------|-----------------------------------------|---------|---------------------------|---------|
| (K) Soupe à l'oignon                | 0,26    | (BA) Céleri rémoulade                   | 0,25    | Salade de pâtes et surimi | 0,28    |
| Salade verte aux ravioles           | 0,58    | Salade cœur de palmier, avocat, maïs    | 0,49    | Endives aux pommes        | AB 0,56 |
| (F) Bœuf Marengo                    | AB 2,16 | (F) Gigot d'agneau crème d'ail          | 1,92    | Saute de poulet Chorizo   | AB 1,04 |
| 🌿 Galette boulgour lentille épinard | AB 1,08 | 🌿 Curry thai lait de coco - pois chiche | 0,42    | 🌿 Omelette Ciboulette     | AB 1,15 |
| (I) Pommes de terre vapeur          | AB 0,54 | (H) Haricots verts sautés               | 0,38    | (H) Chou fleur persillée  | AB 0,52 |
| Fondue de poireaux                  | 0,36    | Quinoa et petits légumes                | 0,45    | Boulgour pilaf            | 0,12    |
| (J) Bleu des Causses                | 0,34    | Bûche de chèvre                         | AB 0,27 | (J) Cantal                | 0,28    |
| Saint-paulin                        | 0,28    | Fromage blanc nature                    | AB 0,23 | Brie de Meaux             | 0,33    |
| (O) Fruit de saison                 | AB 0,43 | (N) Riz au lait                         | 0,51    | (O) Fruit de saison       | AB 0,32 |
| Cocktail de fruits                  | 0,34    | Fruit de saison                         | AB 0,32 | Pommes cuites au four     | 0,28    |
| <b>3,19 €</b>                       |         | <b>2,62 €</b>                           |         | <b>2,44 €</b>             |         |

| MERCREDI                            |         | JEUDI                                   |         | VENDREDI                        |         |
|-------------------------------------|---------|-----------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| (B) Salade d'endives aux pommes     | 0,38    | (B) Salade verte                        | AB 0,24 | (B) Salade de pamplemousse Feta | 0,57    |
| Salade mexicaine de haricots rouges | AB 0,25 | Velouté de carotte potiron lait de coco | 0,26    | Potage de légumes               | AB 0,40 |
| Emincé de dinde à la provençale     | AB 2,05 | (E) Filet de saumon aux agrumes         | 1,11    | (D) Rougail saucisses Morteau   | 1,26    |
| 🌿 Lasagnes butternut ricotta chèvre | 0,89    | 🌿 Nuggets de blé                        | 0,64    | 🌿 Tortilla aux oignons          | 0,45    |
| (I) Lentilles                       | AB 0,36 | (I) Pâtes macaroni                      | AB 0,14 | (I) Riz créole                  | AB 0,16 |
|                                     |         | Blettes à la provençale                 | 0,19    | Epinards à la crème             | AB 0,57 |
| (J) Edam                            | AB 0,28 | (L) Yaourt nature entier sucré          | AB 0,26 | (K) Camembert                   | AB 0,34 |
| Chaource                            | 0,37    | Tomme de Savoie                         | 0,34    | Roquefort                       | 0,38    |
| Ananas au sirop léger               | 0,40    | (O) Fruit de saison                     | AB 0,32 | Flan nappé au caramel           | AB 0,42 |
| Fruit de saison                     | AB 0,32 | Brownies maison                         | 0,43    | Fruit de saison                 | AB 0,23 |
| <b>2,83 €</b>                       |         | <b>1,97 €</b>                           |         | <b>2,39 €</b>                   |         |

| MERCREDI                     |         | JEUDI                                           |         | VENDREDI                      |         |
|------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|
| (B) Mâche vinaigrette        | 0,31    | Potage crécy                                    | AB 0,29 | (B) Radis beurre              | 0,59    |
| Nems aux légumes             | 0,72    | Blé en salade                                   | 0,13    | Betteraves au maïs            | 0,21    |
| Mignon de porc à la bière    | 1,10    | (GI) Gâteau aux foies de volaille aux quenelles | 1,02    | (E) Filet de colin aux olives | 0,71    |
| 🌿 Rougail de pois chiche     | 0,46    | 🌿 Œufs durs sauce normand                       | AB 1,33 | 🌿 Riz cantonais végétal       | 0,35    |
| (I) Tagliatelles             | 0,14    |                                                 |         | (H) Poêlée de légumes         | 0,48    |
| Choux de Bruxelles persillés | 0,18    | Carottes sautées                                | AB 0,41 | (K) Reblochon                 | 0,38    |
| (L) Fromage blanc nature     | AB 0,23 | Bûche de chèvre                                 | AB 0,27 | Petits-suisses aux fruits     | AB 0,43 |
| Fourme d'Ambert              | 0,26    | Pont-l'évêque                                   | 0,28    | (N) Clafoutis aux raisins     | AB 0,35 |
| (N) Ile flottante au caramel | 0,52    | (O) Pomme sauce chocolat                        | 0,40    | Fruit de saison               | AB 0,32 |
| Fruit de saison              | AB 0,32 | Fruit de saison                                 | AB 0,43 |                               |         |
| <b>2,12 €</b>                |         | <b>2,49 €</b>                                   |         | <b>2,15 €</b>                 |         |

| MERCREDI                            |         | JEUDI                            |         | VENDREDI                            |         |
|-------------------------------------|---------|----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| (B) Endives aux noix                | 0,38    | (B) Pamplemousse rose            | AB 0,23 | (A) Muffin Poulet                   | 0,31    |
| Salade de Chou fleur sauce Gribiche | 0,31    | Terrine aux deux poissons        | 0,34    | Cœur de palmier vinaigrette         | AB 0,34 |
| (G) Paupiette de veau braisée       | 0,68    | (D) Porc sauté au caramel        | 0,95    | Cuisse de pintade au vin rouge      | 1,35    |
| 🌿 Lentilles au riz épicé            | 0,50    | 🌿 Galette haricot rouge          | AB 0,87 | 🌿 Frittata aux légumes              | 0,71    |
| (I) Mijotée de haricots blancs      | AB 0,43 | (I) Riz basmati à la citronnelle | 0,24    | (H) Chou fleur persillé             | AB 0,52 |
| (L)                                 |         | Poêlée Asiatique                 | 0,41    | Polenta crémeuse                    | AB 0,33 |
| Yaourt 1/2 écrémé nature            | AB 0,30 | (J) Emmental                     | AB 0,31 | (L) Fromage blanc battu nature      | AB 0,39 |
| Yaourt brassé à la fraise           | AB 0,27 | Tomme de Savoie                  | 0,34    | Camembert                           | 0,21    |
| Eclair café                         | 0,26    | Compote de poire et speculos     | 0,29    | (O) Fruit de saison                 | AB 0,32 |
| Fruit de saison                     | AB 0,32 | Fruit de saison                  | AB 0,43 | Mousse aux marrons, speculos maison | 0,43    |
| <b>1,94 €</b>                       |         | <b>2,21 €</b>                    |         | <b>2,46 €</b>                       |         |