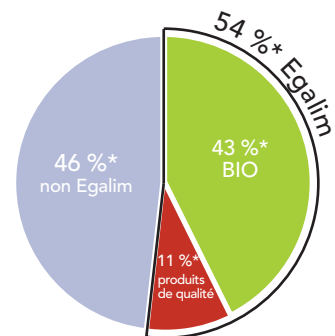


4 semaines de menus *Entreprise*

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,49 €

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		
(K)	Soupe à l'oignon	0,24	(A)	Salade de perles marine	0,24
	Salade coleslaw maison	0,39		Salade avocat feta	0,55
(DI)	Cassoulet	1,00		Burger	2,03
	🌿 Fricassé haricots blancs cheddar	0,49		🌿 Burger végé	1,68
			(I)	Frites	0,64
(L)	Petits-suisses	0,27	(J)	Emmental	0,30
	Brie de Meaux	0,33		Tomme de Savoie	0,36
(O)	Fruit de saison	0,40	(O)	Fruit de saison	0,40
	Pommes cuites au four	0,43		Compote pêche	0,24
		1,78 €			3,54 €

LUNDI			MARDI		
(B)	Champignons en salade	0,44		Salade de haricots rouges à la mexicaine	0,26
	Terrine de légumes frais maison	0,40		Salade verte aux croûtons	0,31
	★ Poulet au vinaigre	0,72		Galopin de veau	1,30
	🌿 Falafels sauce yaourt	1,24		🌿 Risotto aux champignons	0,53
(I)	Pomme rosti	0,42	(H)	Carottes sautées	0,39
	Courgettes sautées	0,50			
(J)	Bleu d'Auvergne	0,26	(K)	Pont-l'évêque	0,28
	Tartare ail et fines herbes	0,21		Yaourt saveur vanille	0,28
(O)	Fruit de saison	0,40	(O)	Fruit de saison	0,40
	Panna cotta coulis fruits rouges	0,45		Liegeois café	0,23
		2,52 €			2,19 €

LUNDI			MARDI		
(AJ)	Velouté de carotte potiron lait de coco	0,26	(B)	Radis beurre	0,58
	Céleri rémoulade	0,30		Taboulé de quinoa	0,33
(I)	Chili con carné maison	1,27	(G)	Paupiette de veau braisée	0,75
	🌿 Chili sin carné maison	0,34		🌿 Quiche chèvre épinard	0,96
(I)	Riz créole	0,13	(H)	Duo de brocoli et chou fleur	0,35
				Haricots beurre persillés	0,35
(L)	Faisselle	0,51	(J)	Bleu d'Auvergne	0,26
	Bûche de chèvre	0,51		Petits-suisses aux fruits	0,41
(O)	Fruit de saison	0,40		Pommes cuites au four	0,43
	Poire au vin rouge	0,50		Fruit de saison	0,40
		2,18 €			2,41 €

LUNDI			MARDI		
	Salade de lentilles	0,34	(A)	Œufs durs mimosa	0,63
	Salade verte	0,31		Salade betterave, feta et noix	0,30
(E)	Mijoté d'encornets	1,16	(D)	Ragoût de porc créole	1,03
	🌿 Œufs à la Florentine	1,12		🌿 Quenelles de brochet sauce crustacé	0,71
(I)	Ecrasé de patates douces	0,64	(H)	Chou romanesco persillée	0,44
				Riz pilaf	0,16
(J)	Tomme blanche	0,24		Carré frais	0,20
	Emmental	0,30		Brie de Meaux	0,33
(O)	Fruit de saison	0,40	(O)	Fruit de saison	0,40
	Crème dessert café	0,23		Tarte au pommes Normande	0,30
		2,69 €			2,25 €

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		
(AB)	Salade verte et maïs	0,31		Salade piémontaise nature	0,30	(B)	Mâche vinaigrette	0,39
	Macédoine mayonnaise	0,25		Salade de chou rouge	0,26		Salade de pâtes catalane	0,19
(E)	Filet de truite aux amandes	1,75	(F)	Bœuf braisé	2,36		Aiguillette de poulet au paprika	0,81
	🌿 Œufs brouillés maison	0,56		🌿 Crousti'fromage	0,80		🌿 Boulettes lentilles vertes aux olives	1,05
(I)	Riz pilaf	0,24	(H)	Fondue de poireaux	0,78	(I)	Tagliatelles	0,12
	Blettes à la provençale	0,20		Fèves et carottes aux oignons	0,38		Poêlée de légumes	0,45
(J)	Edam	0,30	(J)	Cantal	0,27	(L)	Yaourt aromatisés	0,18
	Kiri	0,32		Roquefort	0,37		Gouda	0,24
(M)	Mœlleux à la châtaigne	0,39	(O)	Fruit de saison	0,40	(L)	Crème dessert pistache	0,30
	Fruit de saison	0,40		Ananas au sirop léger	0,37		Fruit de saison	0,40
		2,36 €			3,15 €			2,07 €

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(B)	Pamplemousse segments	0,46	(B)	Radis noir et carotte rapés	0,26		Betteraves	0,42
	Salade cœur de palmier, avocat, maïs	0,41		Œufs durs mimosa	0,63		Salade roquette	0,30
	Fricassée de porc	1,59	(F)	Rôti de bœuf froid	1,53	(E)	Colin sauce capres	0,75
	🌿 Curry de légumes et pois chiche	0,36		🌿 Lasagnes aux Légumes du soleil	1,55		🌿 Quenelle sauce tomate	0,65
(I)	Polenta crémeuse	0,52	(H)	Chou-fleur en gratin	0,28	(I)	Quinoa et petits légumes	0,33
							Salsifis persillés	0,44
(K)	Munster	0,31	(J)	Saint-paulin	0,23	(K)	Coulommiers	0,21
	Mimolette jeune	0,18		Fromage blanc battu nature	0,34		Yaourt saveur vanille	0,28
	Cocktail de fruits au sirop	0,24		★ Fondant de patate douce, chantilly cacao	0,36	(O)	Fruit de saison	0,40
	Fruit de saison	0,40		Fruit de saison	0,40		Cocktail de fruits	0,21
		2,50 €			2,93 €			2,00 €

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(AB)	Smoothie à l'avocat	0,42		Salade de lentilles	0,34		Cœur de palmier vinaigrette	0,29
	Rosette	0,40		Salade verte	0,31		Champignons en salade	0,44
(F)	Navarin d'agneau	2,09	(E)	Pavé de saumon à l'oseille	1,12		Haut de cuisse poulet rôti	2,16
	🌿 Frittata aux légumes	0,52		🌿 Parmentier de patates douces et pois cassés	0,64		🌿 Pennes petits légumes mozzarella	0,37
(I)	Pommes de terre vapeur	0,29	(H)	Navets au jus	0,57	(I)	Gnocchi	0,40
				Julienne de légumes	0,38			
(J)	Morbier	0,31	(J)	Cantal	0,27	(K)	Brie de Meaux	0,33
	Tartare ail et fines herbes	0,21		Tomme de Savoie	0,36		Yaourt aux fruit	0,36
	Mousse au chocolat	0,38		Compote pomme-abricot	0,19	(O)	Fruit de saison	0,40
	Crumble pomme	0,38		Ile flottante	0,46		Banane sauce chocolat	0,40
		2,65 €			2,32 €			2,78 €

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(B)	Salade d'endives aux pommes	0,29	(B)	Carottes râpées	0,24		Poireaux vinaigrette	0,71
	Salade cœur de palmier, avocat, maïs	0,41		Potage Saint-Germain	0,10		Pois chiches en salade	0,56
(DG)	Boulettes d'agneau sauce tomate	0,77		Emincé de dinde aux champignons	0,95	(F)	Bœuf Marengo	2,38
	🌿 Omelette	1,07		🌿 Gratin de Tortis Montagnard	0,65		🌿 Galette haricot rouge	0,86
(I)	Flageolets au jus	0,44	(H)	Haricots verts en salade	0,37	(I)	Ecrasé de pommes de terre brûlée	0,35
	Gratin de potiron	0,52					Duo de carottes sautées	0,31
(J)	Comté	0,38	(J)	Tartare ail et fines herbes	0,21	(L)	Faisselle	0,51
	Yaourt nature entier	0,25		Bleu d'Auvergne	0,26		Tomme de Savoie	0,36
	Gâteau au yaourt	0,14		Compote de poire	0,36	(O)	Fruit de saison	0,40
	Fruit de saison	0,40		Fruit de saison	0,40		Cocktail de fruits	0,21
		2,34 €			1,96 €			3,33 €