

4 semaines de menus *Entreprise*

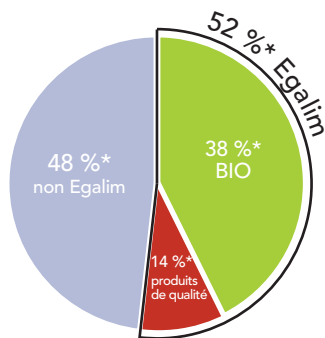
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

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		
(A)	Friand a la viande	0,15	(K)	Soupe à l'oignon	0,24
	Pamplemousse rose	0,29		Mâche vinaigrette	0,39
(E)	Merlu beurre nantais	0,98		Steak haché sauce au bleu	1,97
	🌱 Couscous boulettes de pois chiche	1,41		🌱 Galette boulgour lentille epinard	0,95
(H)	Navets au jus	0,73	(I)	Pommes de terre vapeur	0,61
				Fondue de poireaux	0,78
(L)	Petits-suisse	0,27	(K)	Camembert	0,29
	Saint-marcellin	0,29		Yaourt aux fruit	0,36
(O)	Fruit de saison	0,40	(O)	Fruit de saison	0,40
	Poires au sirop	0,36		Cocktail de fruits	0,21
2,81 €			3,10 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Salade de chou chinois	0,55		Velouté de potiron	0,18
	Terrine de légumes frais maison	0,40		Carottes râpées aux agrumes	0,19
(DGI)	Croziflette	1,01		Sauté de canard à l'orange	1,91
	🌱 Croziflette végé aux champignons	0,77		🌱 Risotto aux cèpe et parmesan	0,66
			(H)	Julienne de légumes	0,38
(L)	Petits-suisse aux fruits	0,41	(J)	Bleu d'Auvergne	0,26
	Tartare ail et fines herbes	0,21		Edam	0,30
	Compote de poire	0,36	(O)	Salade de fruits frais Automne	0,19
	Fruit de saison	0,40		Poire au vin rouge	0,41
2,06 €			2,43 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Endives aux pommes	0,55	(A)	Œufs durs mimosa	0,63
	Macédoine vinaigrette	0,16		Salade de chou rouge	0,23
(F)	Pot-au-feu bœuf	1,84		Haut de cuisse poulet rôti	2,46
	🌱 Gratin de tortis feta courgettes	0,79		🌱 Parmentier patates douces, pois cassés	0,64
			(H)	Purée de panais	0,43
(K)	Brie de Meaux	0,33	(J)	Morbier	0,31
	Mimolette jeune	0,18		Carré fondu	0,17
	Cocktail de fruits	0,21	(O)	Fruit de saison	0,40
	Fruit de saison	0,40		Crumble pomme-cannelle	0,29
2,23 €			3,00 €		

LUNDI			MARDI		
(A)	Cake au chorizo	0,27	(B)	Pamplemousse rose	0,29
	Salade de champignons Bulgare	0,54		Salade de chou fleur sauce gribiche	0,29
(F)	Bavette Maître d'hôtel	2,03	(G)	Paupiette de veau braisée	0,75
	🌱 Curry pdt, brocolis, haricots rouges	0,66		🌱 Lentilles au riz épicé	0,51
(H)	Salsifis à la crème	0,41	(I)	Gratin de crozet	0,36
(J)	Saint-nectaire	0,34	(L)	Yaourt 1/2 écrémé nature	0,31
	Yaourt activia vanille	0,60		Yaourt saveur fraise	0,30
(O)	Fruit de saison	0,40		★ Carré sablé à la pâte de coing	0,16
	Mirabelle au sirop	0,57		Fruit de saison	0,40
3,12 €			1,87 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	Houmous aux haricots blancs	0,26	(B)	Céleri rémoulade	0,30	(A)	Salade de perles marines	0,23
	Salade avocat feta	0,56		Salade cœur de palmier, avocat, maïs	0,42		Salade d'endives emmental	0,60
	Rôti de porc au jus	0,85	(F)	Gigot d'agneau crème d'ail	2,18		Sauté de poulet chorizo	1,12
	🌱 Dahl de lentilles corail	0,18		🌱 Curry de légumes et pois chiche	0,60		🌱 Omelette aux champignons	0,69
(H)	Poêlée de champignons	1,69	(I)	Pennes	0,26	(H)	Carottes sautées	0,39
	Riz créole	0,20		Haricots verts sautés	0,30		Boulgour pilaf	0,17
	Vache qui rit	0,22		Bûche de chèvre	0,51	(J)	Cantal	0,27
	Coulommiers	0,21		Fromage blanc nature	0,36		Brie de Meaux	0,33
(L)	Flan praliné	0,22		Tarte aux kiwi	0,39	(O)	Fruit de saison	0,40
	Fruit de saison	0,40		Fruit de saison	0,40		Pommes cuites au four	0,43
2,40 €			2,86 €			2,32 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(AB)	Salade verte aux croûtons	0,28	(B)	Radis beurre	1,29	(B)	Salade de pamplemousse feta	0,62
	Velouté de carotte potiron lait de coco	0,23		Salade haricots rouges à la mexicaine	0,26		Asperges verte mayonnaise	0,78
(E)	★ Aile de raie grenobloise	1,21		Escalope de dinde au jus	1,30	(E)	Curry de crevettes	1,16
	🌱 Nuggets de blé	0,56		🌱 Lasagnes butternut ricotta	0,71		🌱 Tortilla aux oignons	0,31
(I)	Ecrasé de patates douces	0,64	(H)	Gratin de brocolis	0,39	(I)	Riz créole	0,20
	Blettes à la provençale	0,20					Epinards à la crème	0,49
(L)	Yaourt nature entier sucré	0,27	(J)	Edam	0,30	(J)	Roquefort	0,37
	Tomme de Savoie	0,36		Chaource	0,70		Faisselle	0,51
(O)	Fruit de saison	0,40	(N)	Baba au rhum	0,20		Liegeois café	0,44
	Brownies maison	0,29		Fruit de saison	0,40		Fruit de saison	0,40
2,22 €			2,97 €			2,64 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(B)	Mâche vinaigrette	0,39	(B)	Radis beurre	1,29		Potage crécy	0,28
	Nems aux légumes	0,61		Betteraves au maïs	0,24		Blé en salade	0,12
	Mignon de porc à la bière	1,11	(E)	Filet de colin aux olives	0,85	(DI)	Cassoulet	1,00
	🌱 Rougail de pois chiche	0,43		🌱 Riz cantonais végétal	0,28		🌱 Œufs durs sauce mornay	1,21
(I)	Tagliatelles	0,12	(H)	Poêlée de légumes	0,45			
	Choux de Bruxelles persillés	0,27					Carottes braisées	0,33
	Fromage blanc nature	0,36	(K)	Roucoupons	0,41		Bûche de chèvre	0,51
	Fourme d'Ambert	0,26		Petits-suisse	0,27		Pont-l'évêque	0,28
(N)	Ile flottante au caramel	0,33	(N)	Clafoutis aux raisins	0,48	(O)	Pomme sauce chocolat	0,43
	Fruit de saison	0,40		Fruit de saison	0,40		Fruit de saison	0,40
2,14 €			2,56 €			2,45 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(A)	Sardine citron	0,51	(B)	Assortiment crudité	0,36		Pâté en croûte	1,03
	Céleri rémoulade	0,30		Terrine aux deux poissons	0,28		Cœur de palmier vinaigrette	0,29
	Cuisse de pintade au vin rouge	1,52		Porc sauté au caramel	0,89	(E)	Filet de dorade sauce crustacés	1,20
	🌱 Gnocchis sauce tomate, mozzarella	0,35		🌱 Galette d'haricots rouges	0,86		🌱 Frittata aux légumes	0,52
(H)	Purée de Butternut	0,28	(I)	Riz basmati	0,17	(H)	Chou fleur persillé	0,59
				Poêlée asiatique	0,40		Polenta crémeuse	0,42
(K)	Munster	0,31	(J)	Emmental	0,30		Bûche de chèvre	0,31
	Kiri	0,32		Tomme grise	0,26		Fromage blanc battu nature	0,34
(O)	Fruit de saison	0,40		Compote de poire et speculos	0,28	(O)	Fruit de saison	0,40
	Poire pochée au sirop	0,44		Fruit de saison	0,40		Mousse aux marrons maison	0,39
2,36 €			2,10 €			2,75 €		