

4 semaines de menus *Santé*

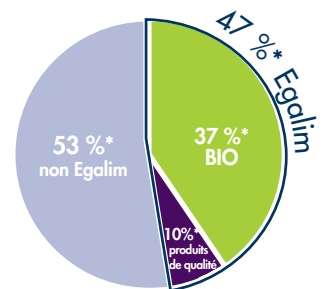
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés au milieu de la santé (sanitaire et médico-social). Ils sont accompagnés d'une recette détaillée et d'une déclinaison adaptée.

Retrouvez
la recette
adaptée
page 61

COÛT MOYEN
DU MENU
4,24 €

Retrouvez l'intégralité des
recettes dans le logiciel

AidoMenu



★ Recettes du mois

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	MERCREDI
Pamplemousse rose 0,29	Taboulé 0,21	Potage de légumes 0,20
Steak haché sauce au bleu 1,62	Filet mignon en croûte 1,10	Risotto aux cèpe et parmesan 0,60
Pâtes fusilli 0,21	Petits pois aux oignons 0,45	Saint-nectaire 0,34
Vache qui rit 0,22	Fromage blanc battu nature 0,34	Fruit de saison 0,40
Compote de pomme 0,13	Fruit de saison 0,40	
Crème de maïs 0,78	Soupe de poireaux 0,17	Velouté dubarry 0,23
Terrine de poisson petits légumes 0,56	Flan aux champignons 0,52	Galette sarrasin poulet fromage 1,05
Brunoise de légumes 0,17	Morbier 0,31	Fromage blanc nature 0,23
Yaourt saveur vanille 0,28	Gâteau au miel 0,29	Compote pomme-abricot 0,19
Fruit de saison 0,40		
4,66€	3,79€	3,24€

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Rosette 0,40	Pizza au fromage 0,34	Concombres sauce Tzaziki 0,63
Haut de cuisse poulet rôti 2,16	Bœuf braisé 1,92	Jambonneau au jus 0,62
Pennes 0,23	Carottes sautées 0,39	Mijotée haricots blancs à la tomate 0,29
Yaourt saveur fraise 0,30	Edam 0,30	Petits-suisses 0,26
Compote poire 0,18	Coupe glacée liégeoise café 0,34	Fruit de saison 0,40
Soupe à l'oignon 0,24	Velouté de petits pois 0,41	Veloute de cresson 0,22
Clafoutis brocoli-chèvre 0,45	Bruschetta maquereau 0,59	Coquille de poisson 0,58
Fourme d'Ambert 0,26	Salades vertes 0,19	Riz créole 0,19
Gâteau de riz 0,21	Petits-suisses 0,26	Cantal 0,27
	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40
4,43€	5,14 €	3,86 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Tartinade de radis 0,45	Salade de pamplemousse feta 0,57	Salade de lentilles 0,28
Escalope de poulet normande 1,14	Bœuf marenge 2,06	Echine de porc à la crème 0,68
Printanière de légumes 0,33	Farfalle 0,15	Petits pois 0,44
Fromage blanc nature 0,36	Saint-nectaire 0,34	Carré frais 0,20
Fruit de saison 0,40	Crème dessert vanille 0,23	Compote de pomme vanille 0,14
Velouté de potiron 0,18	Velouté d'endives 0,34	Velouté dubarry 0,23
Croziflette végé aux champignons 0,65	Fricassé haricots blancs jambon 0,50	Quiche au saumon épinard 0,62
Salades vertes 0,19	Fromage blanc battu nature 0,34	Mâche vinaigrette 0,23
Morbier 0,31	Fruit de saison 0,40	Brie de Meaux 0,33
Compote de poire 0,36		Fruit de saison 0,40
4,37€	4,93 €	3,55 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade verte tomate olive 0,21	Artichaut vinaigrette 0,62	Salade de perles marines 0,19
Filet cabillaud sauce pêcheur 0,13	Escalope de dinde à la crème 1,22	Emincé de bœuf au curry 1,57
Fondue de poireaux 0,78	Flageolets au jus 0,44	Chou fleur persillée 0,31
Comté 0,38	Tomme de Savoie 0,36	Brie de Meaux 0,33
Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Cocktail de fruits 0,21
Soupe au chou 0,28	Velouté carotte potiron lait de coco 0,23	Crème à l'oseille 0,23
Flammekueche 0,62	Gratinée de blette à la viande 0,93	Salade pdt harengs fumés 0,61
Petits-suisses 0,26	Cantafrais 0,18	Emmental 0,20
Fruit de saison 0,40	Gâteau au yaourt 0,10	Flan nappé au caramel 0,16
3,46€	4,48 €	3,81 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade verte au bleu 0,20	Céleri rémoulade maison 0,44	Rillettes de sardine 0,42	Carottes râpées 0,24
Aiguillette de poulet au paprika 0,62	Aile de raie grenobloise 1,12	Rôti de veau au jus à l'estragon 1,68	Sauté de lapin à la moutarde 0,95
Haricots verts sautés 0,29	Pommes de terre grenaille risolée 0,45	Purée de Butternut 0,28	Gnocchi 0,39
Yaourt 1/2 écrémé nature 0,30	Carré frais 0,34	Bleu d'Auvergne 0,26	Camembert 0,20
Tarte aux poires 0,31	Fruit de saison 0,40	Vacherin glacé 0,22	Compote pomme-abricot 0,19
Soupe de légumes 0,18	Velouté de tomate 0,27	Soupe pâtes alphabet 0,08	Potage parmentier 0,32
Dahl de lentilles corail 0,18	Endives au jambon 0,49	Poêlée campagnarde jambon 0,60	Gâteau foies de volaille quenelles 0,74
Brie de Meaux 0,33	Kiri 0,32	Faisselle 0,51	Yaourt nature 1/2 écrémé sucré 0,25
Fruit de saison 0,40	Brioche perdue 0,22	Poires au sirop 0,36	Fruit de saison 0,40
2,81€	4,05€	4,41€	3,68€

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade verte fromagère 0,31	Salade coleslaw maison 0,36	Betteraves 0,40	Terrine de légumes frais maison 0,39
Lasagnes ricotta épinards chèvre 0,55	Pané de filet de poisson blanc citron 1,72	Saucisson chaud au vin 0,69	Gigot d'agneau crème d'ail 1,90
Bûche du Pilat 0,27	Epinards sautés 0,29	Purée de pomme de terre 0,53	Gratin de brocolis 0,39
Fruit de saison 0,40	Emmental 0,30	Petits-suisses 0,26	Tomme de Savoie 0,36
	Tarte au chocolat 0,48	Fruit de saison 0,40	Paris-Brest 0,36
Crème d'asperges 0,18	Salade verte 0,28	Potage crécy 0,28	Velouté de légumes 0,44
Croque-monsieur 0,85	★ Potée traditionnelle 1,18	Lentilles dijonnaise au jambon 0,75	Gratin de pâtes à la mimolette 0,28
Roucoupons 0,41	Fromage blanc battu nature 0,34	Saint-marcellin 0,29	Salades vertes 0,19
Pommes cuites au four 0,43	Cocktail de fruits au sirop 0,24	Liegeois café 0,44	Yaourt 1/2 écrémé nature 0,30
			Fruit de saison 0,40
3,40 €	5,19 €	4,04 €	5,01 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade verte 0,28	Salade d'endives aux pommes 0,27	Salade de mâche aux gésiers 0,56	Rosette 0,40
Tartiflette végé aux champignons 0,74	Filet de lieu sauce dieppoise 0,79	Saute de porc sauce forestière 0,77	Rôti de veau aux olives 1,82
Yaourt aux fruit 0,36	Epinards sauce béchamel 0,39	Riz pilaf 0,24	Haricots plats aux oignons 0,27
Fruit de saison 0,40	Bleu des Causses 0,35	Faisselle 0,51	Pont-l'évêque 0,28
	Mœlleux à la chataigne 0,39	Salade de fruits frais 0,32	Gâteau Noisettes 0,40
Potage Saint-Germain 0,12	Potage poireaux 0,23	Velouté de champignons 0,23	Velouté de légumes 0,23
Galantine de volaille 0,65	Pizza Reine 0,63	Œufs durs sauce mornay 0,84	Hachis parmentier 0,65
Chou fleur 0,59	Petits-suisses 0,26	Ecrasé de patates douces 0,58	Fromage blanc nature 0,36
Comté 0,38	Fruit de saison 0,40	Fourme d'Ambert 0,26	Fruit de saison 0,43
Riz au lait 0,51		Crème dessert caramel 0,23	
4,03 €	3,71 €	4,54 €	4,84 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mousse de betterave 0,12	Salade de chou rouge 0,21	Salade haricots rouges à la mexicaine 0,24	Asperges verte mayonnaise 0,78
Dos de cabillaud sce provençale 1,25	Cuisse de canard confite 3,57	Saute de porc sauce forestière 1,08	Filet de loup safrané 1,15
Gratin de blettes 0,26	Ecrasé de patates douces 0,58	Endives braisées 0,68	Riz créole 0,19
Fromage blanc nature 0,36	Cantal 0,27	Fourme d'Ambert 0,26	Faisselle 0,51
Tarte au flan pâtissier 0,26	Fruit de saison 0,40	Fruit de saison 0,40	Poire au vin rouge 0,38
Velouté de courgettes 0,22	Potage Saint-Germain 0,12	Velouté de légumes 0,23	Soupe à la semoule 0,12
Crêpe au fromage gratinée 0,55	Omelette 0,79	Tarte chèvre épinard 0,56	Focaccia fromage jambon 0,34
Salade d'endives croûtons 0,58	Kiri 0,32	Salades vertes 0,19	Brie de Meaux 0,33
Roucoupons 0,41	Crème dessert pistache 0,30	Petits-suisses 0,26	Fruit de saison 0,40
Fruit de saison 0,40		Compote de pomme 0,13	
4,41 €	6,56 €	4,03 €	4,20 €

Optimisez votre budget en toute sérénité

Un accompagnement complet
pour vos achats alimentaires
et non-alimentaires

✓ Jusqu'à 30% d'économies
sur les achats

✓ Respect de la réglementation
(Egalim, Ma cantine)

✓ +60% de temps gagné
par commande

✓ +12 000 références
négociées par an

Demandez votre étude gratuite



www.vici-restauration.com - 04 75 86 09 20

FORMATION

Intégrer la loi EGALIM en restauration collective

Connaître les obligations de la loi EGALIM applicables à votre établissement

Être capable d'intégrer la loi EGALIM dans votre fonctionnement

Des produits de qualité dans l'assiette - Diagnostic gaspillage alimentaire - Le plastique (restauration scolaire)

Diversification des protéines et menu végétarien - Information des convives et affichage

Découvrez l'ensemble
de notre catalogue
de formations



renseignements et inscriptions 04 75 86 09 25

www.vici-restauration.com

commercial@vici-restauration.com