

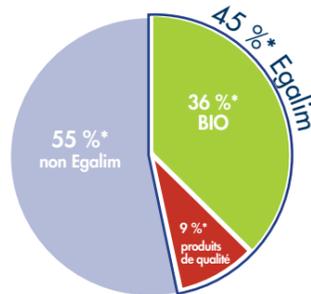


4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,59 €

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

Féculeux

Produits laitiers

Plats protidiques

* % en volume d'achat monétaire HT sur la période de menu

LUNDI		MARDI	
(B) Pamplemousse rose	0,27	(B) Céleri râpé vinaigrette	0,20
Soja et champignons mêlés	0,65	Mélange croquant	0,28
(G) Gâteau de volaille sauce normande	0,50	(D) Echine de porc à la crème	1,36
🌿 Quiche Saint Germain	0,62	🌿 Pennette primavera	1,16
(I) Riz	0,32	(H) Poireaux braisés	0,14
Carottes sautées	0,36	(K) Coulommiers	0,21
(J) Morbier	0,37	Bûche de chèvre	0,31
Fromage blanc battu portion	0,53	Mœlleux aux amandes	0,25
Compote de pomme	0,22	Mosaïque de fruits	0,48
Fruit de saison	0,24		
	2,04 €		2,27 €

LUNDI		MARDI	
Macédoine vinaigrette	0,21	(B) Chou rouge	0,31
Carottes râpées	0,27	Pois chiches en salade	0,36
Escalope de dinde à la crème	1,98	Rôti de porc aux aromates	1,73
🌿 Tortilla	0,57	🌿 Galette de soja	1,11
(I) Boulgour	0,33	(H) Gratin de fenouils	0,49
Champignons persillés	1,08	Poêlée de légumes	0,32
(J) Abondance	0,47	(J) Reblochon	0,23
Epoisses	0,24	Tomme blanche	0,22
(O) Fruit de saison	0,24	(M) Tiramisu maison	0,52
Semoule au lait maison	0,17	Fruit de saison	0,24
	2,78 €		2,77 €

LUNDI		MARDI	
(B) Coleslaw maison	0,25	(B) Champignons aux herbes	0,46
Soupe à l'oignon	0,28	Terrine de légumes	0,39
Steak haché	1,35	Cuisse de poulet rôtie	2,02
🌿 Omelette garnie	0,62	🌿 Risotto fêvette	0,34
(H) Endives braisées	1,05	(I) Pommes de terre vapeur	0,58
Lentilles	0,38		
(K) Munster	0,30	(L) Faisselle	0,69
Saint-félicien	0,27	Bleu de France	0,21
(N) ★ Fondant à la crème de marrons	0,39	Compote de pomme	0,22
Fruit de saison	0,24	Fruit de saison	0,24
	2,57 €		2,87 €

LUNDI		MARDI	
(B) Salade verte œuf dur	0,40	(B) Carottes râpées	0,27
Pamplemousse rose	0,27	Cœur de palmier sauce cocktail	0,29
(F) Rôti de veau fêvette	1,25	(D) Boudin noir	0,55
🌿 Potée de flageolets aux champignons	0,37	🌿 Falafels	0,95
(H) Navets mijotés	0,14	(IC) Pommes dauphine	0,63
Riz créole	0,20	Haricots verts au coulis	0,54
(J) Roquefort	0,38	(J) Comté	0,26
Yaourt au lait de brebis	1,86	Carré demi-sel	0,12
(O) Fruit de saison	0,24	Cocktail de fruits	0,11
Crème brûlée	0,49	Fruit de saison	0,24
	2,80 €		1,98 €

Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ce menu est accompagné de son tableau d'analyse de fréquences GEMRCN, de trois recettes détaillées dont une avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 65

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Brocolis vinaigrette	0,23	(K) Cake aux pois cassés et chèvre	0,31	(B) Tartinade de radis	0,75
Salade mexicaine	0,29	Salade verte œuf dur	0,40	Betteraves vinaigrette	0,24
(F) Épaule d'agneau confite	1,42	(E) Filet de dorade au four	1,70	(F) Hampe sauce vin rouge	0,64
🌿 Œufs durs sauce Mornay	1,19	🌿 Lasagnes provençales	0,92	🌿 Crêpe aux champignons	0,48
(I) Purée maison	0,66	(H) Chou-fleur en persillade	0,52	(I) Polenta	0,25
Epinards au jus	0,46			Brunoise de légumes	0,23
(L) Faisselle	0,69	(J) Tomme noire des Pyrénées	0,38	(K) Bleu de Bresse	0,47
Gouda	0,21	Yaourt saveur vanille	0,28	Picodon	1,04
(O) Fruit de saison	0,24	(O) Fruit de saison	0,24	Mousse coco et citron vert	0,57
Fruit de saison	0,24	Entremets double chocolat	0,22	Fruit de saison	0,24
	2,82 €		2,75 €		2,46 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Potage au cresson	0,21	Salade de perles océane	0,49	(AB) Avocat sauce menthe	0,72
Mesclun fraîcheur	0,64	Endives aux noix	0,49	Maïs en salade	0,49
(E) Filet de merlu sauce ciboulette	0,73	(F) Sauté d'agneau aux herbes	2,16	(F) Bœuf bourguignon	2,01
🌿 Soufflé au fromage sauce tomate	0,15	🌿 Boulgour et lentilles vertes à l'italienne	0,32	🌿 Parmentier végétarien	1,04
(I) Riz créole	0,20	(H) Salsifis au jus	0,30	(H) Carottes sautées	0,36
Haricots verts au jus	0,54	(L) Petit-suisse sucré	0,52	(L) Carré fondu	0,15
(L) Yaourt aux fruits mixés	0,36	(J) Livarot	0,24	(M) Panna cotta coulis fruits rouges	0,54
Chaource	0,33	Fromage ail et fines herbes	0,23	Fruit de saison	0,24
(O) Fruit de saison	0,24	(O) Fruit de saison	0,24		
Poire pochée	0,23	Eclair noisette	0,33		
	1,82 €		2,55 €		3,22 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(A) ★ Bouchées persillées à l'escargot	2,22	Poireaux mousseline	0,20	(B) Crudités d'hiver	0,21
Salade gourmande au saumon fumé	0,71	Mâche champêtre	0,49	Saucisson sec	0,34
★ Sauté de kangourou au genièvre	1,12	(E) Crevettes mijotées au vin	1,48	(I) Cassoulet	0,88
🌿 Gratinée de quenelles	0,82	🌿 Pizza fromage	1,17	🌿 Kebbeh aux pois chiches	0,24
(H) Gratin de cardons	0,71	(I) Spaghettis	0,19		
Riz créole	0,20	Brocolis persillés	0,20	Julienne de légumes	0,45
(K) Brie de Meaux	0,34	(J) Mimolette	0,21	(L) Fromage blanc sucré portion	0,46
Faisselle	0,69	Bleu de France	0,21	Fondou allégé	0,19
(NO) Salade de fruits à la cannelle	0,37	(O) Fruit de saison	0,24	(N) Ile flottante	0,37
Fruits rôtis de Noël	0,36	Pomme au four	0,29	Fruit de saison	0,24
	3,77 €		2,34 €		1,92 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(A) Médaillon de foie gras	2,76	Chou-fleur ravigote	0,19	(B) Endives aux raisins secs	0,58
Betteraves rouges râpées vinaigrette	0,18	Tortis fromagères	0,24	Crème argenteuil	0,36
(E) Filet de colin sauce aneth	0,74	Boulettes de bœuf sauce orientale	1,28	Poulet mariné	2,13
🌿 Crèmeux d'épeautre, lentilles corail aux poivrons	0,45	🌿 Cake aux pois cassés et chèvre	0,71	🌿 Riz cantonais végétarien	0,49
(H) Butternut rôtie	0,58	(I) Quinoa	0,42	(H) Garniture de céleri	0,17
		Gratin de poireaux	0,56		
(K) Camembert	0,34	(L) Petits-suisse	0,52	(L) Yaourt aux fruits mixés	0,36
Saint-nectaire	0,33	Fourme d'Ambert	0,25	Saint-agur	0,51
Flan pâtissier vanille maison	0,63	(O) Fruit de saison	0,24	Crumble pomme-cannelle	0,23
Timbale vanille	0,38	Salade de fruits d'hiver	0,15	Fruit de saison	0,24
	3,49 €		2,28 €		2,62 €