



CARNET DES EXPERTS  
4 semaines de menus by

(VICI)

# 4 semaines de menus Santé

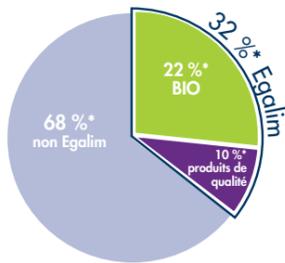
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées **au milieu de la santé (sanitaire et médico-social)**. Ce menu est accompagné de trois recettes détaillées et d'une déclinaison adaptée de recette.

Retrouvez la recette adaptée page 67

COÛT MOYEN DU MENU  
**4,52 €**

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

**AidoMenu**



LUNDI	MARDI	MERCREDI
Duo de choux aux noisettes 0,33	★ Cake beaufortain 0,87	Mêlée nordique 0,43
Blanquette d'agneau 1,76	Filet d'églefin aux amandes 0,90	Escalope de dinde poêlée 0,85
Riz 0,32	Poêlée de potiron au cerfeuil 0,28	★ Navets confits au miel et aux 4 épices 0,23
Mimolette 0,21	Petit-suisse nature 0,52	Bleu d'Auvergne 0,26
Poire au miel 0,37	Fruit de saison 0,24	Tarte aux pommes 0,88
Velouté de radis noir 0,42	Velouté aux champignons 0,24	Crème de carotte à l'ail 0,27
Boulgour à la carbonara 0,25	Galette de sarrasin 0,65	Brandade de morue maison 1,12
Faisselle 0,69	Morbier 0,37	Yaourt aux fruits 0,46
Fruit de saison 0,24	Coupe de fruits chocolatés 0,60	Salade de fruits maison 0,24
<b>4,59 €</b>	<b>4,67 €</b>	<b>4,74 €</b>

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Carottes râpées 0,20	Chou-fleur sauce moutarde 0,10	Taboulé de quinoa 0,36
Côte de veau à l'estragon 1,02	Rôti de porc aux olives 1,71	Dos de colin en papillote 1,30
Salsifis persillés 0,28	Purée de patates douces 0,74	Poêlée de blettes et fenouil 0,34
Carré fondu 0,15	Yaourt nature lait entier 0,28	Epoisses 0,24
Riz au lait 0,12	Coupe carnaval 0,45	Fruit de saison 0,24
Soupe chinoise 0,52	Crème de fèves 0,32	Velouté de légumes 0,21
Gratin de poireaux aux pétoncles 0,46	Œufs à la florentine 1,00	Tartiflette 1,03
Faisselle 0,69	Pont-l'évêque 0,28	Yaourt saveur citron 0,27
Salade de fruits maison 0,24	Fruit de saison 0,24	Brunoise aux cinq saveurs 0,60
<b>3,68 €</b>	<b>5,12 €</b>	<b>4,59 €</b>

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade gourmande au magret fumé 0,85	Cœurs de palmier en salade 0,22	Duo d'avocat et saumon 0,96
Filet de lieu au four 0,81	Gigot d'agneau sauce poivres 1,11	Civet de sanglier 1,28
Grains de blé à la tomate 0,46	Flageolets au jus 0,30	Gratin de cardons 0,71
Bleu des Causses 0,34	Fourme d'Ambert 0,25	Fromage blanc sucré portion 0,46
Cocktail au naturel 0,25	Salade de fruits d'hiver 0,15	★ Gâteau à l'orange et aux épices de Noël 0,44
Potage Condé 0,13	Soupe de betteraves 0,26	Potage campagnard 0,20
Gratin de chou-fleur au jambon 0,84	Omelette aux pommes de terre 0,54	Chili con carne 1,35
Yaourt brassé nature 0,73	Abondance 0,47	Saint-nectaire 0,33
Salade de fruits d'hiver 0,15	Fruit de saison 0,24	Coupe de mangue 0,59
<b>4,56 €</b>	<b>3,54 €</b>	<b>6,32 €</b>

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Fenouil émincé en vinaigrette 0,20	Fusilli en salade 0,16	Dés de betteraves en salade 0,17
Poulet fermier rôti 1,12	Porc sauté bigarade 0,65	Couscous au poisson 1,43
Duo de lentilles en cocotte 0,25	Duo de chou et navet 0,61	Reblochon 0,23
Fromage de chèvre frais 0,27	Yaourt saveur citron 0,27	Fruit de saison 0,24
Poire liégeoise 0,29	Salade de fruits maison 0,24	
Velouté de salsifis 0,23	Velouté de cébettes aux noisettes 0,48	Potage carottes 0,10
Hachis parmentier maison 1,57	Vol-au-vent à la financière 0,77	Cassoulet 1,16
Petit-suisse sucré 0,52	Bûche du Pilat 0,28	Faisselle 0,69
Fruit de saison 0,24	Nougat glacé 0,58	Duo pomme-orange à la cannelle 0,64
<b>4,69 €</b>	<b>4,04 €</b>	<b>4,66 €</b>

★ 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 protidiétiques

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

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Betteraves vinaigrette 0,22	Céleri rémoulade 0,38	Mâche champêtre 0,49	Pizza royale 0,26
Boulette de bœuf 0,87	Mijotée d'encornets 0,94	Entrecôte en sauce échalote 0,99	Paupiette de veau 0,75
Petit épeautre aux champignons 0,55	Semoule couscous 0,21	Épinards au jus 0,46	Fricassée de champignons 0,78
Sainte-Maure de Touraine 0,69	Gruyère 0,78	Livarot 0,24	Yaourt saveur vanille 0,28
Fruit de saison 0,24	Compote de poire 0,09	Baba au rhum 0,20	Fruits en délicatesse 0,60
Crème de pois cassés à la volaille 0,31	Soupe paysanne 0,28	Potage julienne 0,23	Soupe de lentilles 0,18
Clafoutis aux brocolis 0,23	Rognons en fricassée 0,58	Lasagnes au saumon 0,85	Endives au jambon maison 1,01
Petit carré fondu 0,11	Fromage blanc sucré portion 0,46	Munster 0,30	Cantal 0,29
Agrumes en coupe 0,25	Banane caramélisée aux amandes 0,59	Ananas frais 0,16	Crumble aux baies rouges 0,40
<b>3,47 €</b>	<b>4,31 €</b>	<b>3,92 €</b>	<b>4,55 €</b>

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Champignons vinaigrette 0,45	Endives en salade croquante 0,54	Poireaux vinaigrette 0,11	Chou chinois aux noix 0,56
Cuisse de poulet rôtie 2,02	Hampe de bœuf moresque 0,48	Filet de dorade Marie-Charlotte 1,71	Boudin blanc 0,74
Lentilles au jus 0,18	Choux de Bruxelles 0,18	Riz créole 0,20	Ecosse de pommes de terre 0,57
Fromage blanc sucré portion 0,46	Comté 0,38	Faisselle 0,69	Tomme noire des Pyrénées 0,38
Compote de pomme 0,22	Eclair café 0,29	Fruit de saison 0,24	Fruits rôtis de Noël 0,36
Potage carottes 0,10	Velouté aux petits pois 0,16	Soupe brezou 0,40	Soupe de poisson aux croûtons 0,47
Chou farci 1,06	Gratin de poisson 0,92	Papillon à la bolognaise 1,41	Parmentier d'épinards et boulgour 0,30
Ossau-iraty 0,36	Saint-marcellin 0,29	Beaufort 0,60	Petits-suisse aux fruits 0,43
Fruit de saison 0,24	Tarte tatin 0,76	Compote de pomme 0,22	Verrine poire-cannelle 0,40
<b>5,07 €</b>	<b>4,00 €</b>	<b>5,58 €</b>	<b>4,21 €</b>

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de riz 0,22	Coleslaw maison 0,17	Chou-fleur et brocoli sauce yaourt 0,26	Méli-mélo de mâche et roquette 0,32
Cabillaud sauce ciboulette 1,53	Andouillette de Troyes aux échalotes 1,22	Foie de veau marchand de vin 0,83	Sauté de dinde aux airelles 1,17
Poêlée de salsifis aux champignons 0,46	Pommes de terre vapeur 0,50	Mêlée de quinoa et petits légumes 0,57	Poireaux braisés 0,15
Emmental 0,25	Fromage frais 0,21	Yaourt aux fruits mixés 0,36	Reblochon 0,23
Fruit de saison 0,24	Compote pomme cassis 0,14	Fruit de saison 0,24	Timbale de Grand-Mère Louise 0,22
Crème Dubarry 0,15	Soupe à l'oignon 0,28	Soupe aux crevettes 1,14	Bouillon de bœuf 0,03
Quenelles forestière 1,10	Spaghetti bolognaise au thon 0,98	Risotto piémontais 0,26	Gratin de légumes d'hiver/pois cassés 0,63
Petit-suisse nature 0,52	Roquefort 0,38	Brie de Meaux 0,34	Fromage blanc battu portion 0,53
Crumble pomme-cannelle 0,23	Fruit de saison 0,24	Cocktail de fruits 0,11	Coupe vitaminée 0,39
<b>4,70 €</b>	<b>4,12 €</b>	<b>4,11 €</b>	<b>3,67 €</b>

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pamplemousse rose 0,27	Endives au bleu 0,56	Croustillant de légumes 0,39	Salade sarroise 0,36
Rosbif 1,23	Paupiette de dinde 0,62	Rôti de veau aux herbes 1,45	Merlu sauce cressonnaise 0,74
Gratin dauphinois 0,68	Butternut rôtie 0,60	Épinards aux champignons noirs 0,80	Flan de panais 0,44
Fromage blanc battu portion 0,53	Saint-paulin 0,30	Yaourt brassé nature 0,73	Bleu d'Auvergne 0,26
Méli-mélo de fruits au sirop 0,27	Tarte au citron meringuée 0,45	Fruit de saison 0,24	Tiramisu multi-fruits 0,44
Crème d'artichaut 1,28	Soupe sapaudie 0,24	Soupe nivernaise 0,52	Velouté de haricots verts 0,23
Tagliatelles au saumon 0,54	Roulés de poireaux au jambon 0,92	Gratin potiron, lentilles et quinoa 0,59	Lasagnes bolognaises maison 1,24
Camembert 0,34	Gruyère 0,21	Roquefort 0,38	Yaourt saveur vanille 0,28
Poire pochée au vin rouge 0,30	Mousse aux cassis 0,72	Méli-mélo de fruits d'hiver 0,28	Fruit de saison 0,24
<b>5,44 €</b>	<b>4,62 €</b>	<b>5,38 €</b>	<b>4,23 €</b>

(VICI)  
FORMATION

Dénutrition et besoins alimentaires des personnes âgées

Epidémiologie de la dénutrition - Marqueurs de l'état nutritionnels et outils de dépistage  
Cause de la malnutrition et facteurs associés - Conséquences chez la personne âgée  
Traitement diététique, enrichissement et prévention

Contactez nous



renseignements et inscriptions 04 75 86 09 25

www.vici-restauration.com

commercial@vici-restauration.com

Cuisine centrale

Gestion de la production, des tournées, bons de livraisons, facturation client

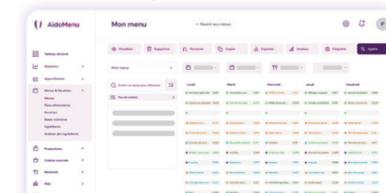
Menus et recettes

EGALIM, coût matière, bilan nutritionnel

Allergènes et GEMRCN

Respect de la réglementation INCO, calcul des fréquences, affichage des allergènes

AidoMenu  
l'outil de gestion de votre restauration



Gaspillage alimentaire

Suivi et maîtrise des déchets, prévisions de consommation

Outil de gestion complet

Pilotage des budgets, EGALIM, statistiques, suivi des marchés

Commande et stock

Optimisation des achats, commande rapide, maîtrise du stock, inventaire, traçabilité

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