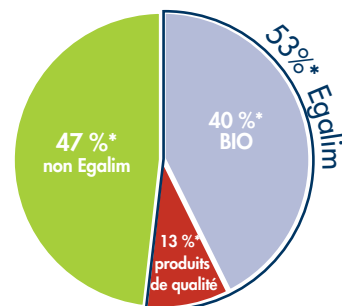


4 semaines de menus *Entreprise*

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,60 €

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		
(B)	Céleri rémoulade	0,28	Rillettes de sardine	0,31	
	Crème de maïs	0,50	Salade de chou rouge	0,23	
(F)	Bœuf braisé	1,80	Haut de cuisse poulet	2,04	
🌿	Lasagnes aux légumes du soleil	2,07	🌿 Parmentier patates douces, pois cassés	0,65	
(I)	Lentilles vertes	0,38	(H)	Epinards sauce vin blanc	0,31
(K)	Brie de Meaux	0,33	(J)	Morbier	0,38
	Mimolette jeune	0,19		Carré fondu	0,17
	Cocktail de fruits	0,25	(O)	Fruit de saison	0,41
	Fruit de saison	0,41		Mousse chocolat au lait	0,17
3,30 €			2,49 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Salade avocat feta	0,58	(A)	Salade de perles marine	0,26
	Champignons en salade	0,57		Mâche vinaigrette	0,33
★	Filet Mignon en croûte	1,08		Rôti de dinde sauce tartare	1,14
🌿	Boulettes de lentilles vertes aux olives	1,03	🌿	Parmentier lentilles, champignons, carottes	0,29
(I)	Flageolets au jus	0,67	(H)	Carottes sautées	0,42
	Haricots verts persillés	0,39			
(J)	Saint-nectaire	0,32	(K)	Munster	0,33
	Yaourt saveur vanille	0,29		Kiri	0,26
	Pommes cuites au four	0,37	(O)	Fruit de saison	0,41
	Fruit de saison	0,41		Ananas au sirop léger	0,40
2,86 €			2,13 €		

LUNDI			MARDI		
	Crêpe au fromage	0,35	(B)	Salade de chou blanc	0,16
	Carottes râpées	0,23		Pâté en croûte	1,30
(D)	Œufs brouillés maison	0,99		Andouillette sauce vin rouge	0,74
🌿	Soufflé de potiron	0,66	🌿	Couscous aux boulettes de pois chiche	1,36
(H)	Chou fleur persillée	0,52	(I)	Purée de pomme de terre	0,46
	Grains de blé persillés	0,38			
(J)	Bleu d'Auvergne	0,26	(L)	Fromage blanc battu nature	0,39
	Brie de Meaux	0,33		Gouda portion	0,30
(O)	Fruit de saison	0,41		Compote de pomme pruneau	0,19
	Entremet pistache	0,19		Fruit de saison	0,41
2,16 €			2,89 €		

LUNDI			MARDI		
(B)	Pamplemousse rose	0,10	(B)	Salade d'endives emmental	0,64
	Salade de quinoa et pois cassés	0,24		Salade de lentilles	0,38
	Sauté de canard aux olives	1,34		Galopin de veau	1,18
🌿	Omelette	1,07	🌿	Tortellini ricotta épinard gratinés	0,52
(H)	Brunoise de légumes	0,18	(I)	Ecrasé de patates douces	0,57
				Endives braisées	0,75
(J)	Morbier	0,38	(K)	Coulommiers	0,25
	Fromage blanc nature	0,22		Bûche de chèvre	0,27
(N)	Clafoutis aux raisins	0,41		Compote tous fruits	0,21
	Fruit de saison	0,41		Fruit de saison	0,35
2,27 €			2,56 €		

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		
	Betteraves	0,41	★	Cake à la volaille	0,31	(B)	Carottes râpées	0,23
	Salade de chou chinois	0,33		Rosette	0,61		Soupe à l'oignon	0,26
	Mignon de porc à la bière	1,10	(F)	Sauté de veau au thym	1,63	(E)	Pavé de saumon crème safranée, crevettes	0,70
🌿	Omelette ciboulette	1,14	🌿	Galette orge chèvre miel	1,14	🌿	Cake roquefort poire et noix	0,81
(I)	Gratin dauphinois	0,67	(H)	Salsifi persillés	0,46	(I)	Polenta cremeuse	0,33
	Fondue de poireaux	1,02		Duo de brocoli et chou fleur	0,36		Julienne de légumes	0,38
(L)	Fromage blanc nature	0,22		Bûche de chèvre	0,27	(J)	Comté	0,39
	Fourme d'Ambert	0,26		Pont-l'évêque	0,28		Petits-suisses	0,52
(O)	Fruit de saison	0,41		Compote de poire	0,45	(L)	Crème dessert vanille	0,40
	Cake marbré	0,26		Fruit de saison	0,41		Fruit de saison	0,41
2,91 €			2,96 €			2,22 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	Macédoine vinaigrette	0,19		Tarte au fromage	0,38	(B)	Pamplemousse rose	0,10
	Salade verte	0,34		Salade de fenouil, agrumes, saumon fumé	0,28		Betteraves	0,41
(F)	Navarin d'agneau	2,06	(G)	Paupiette de veau aux herbes	0,76		Filet de lieu aux crevettes	0,68
🌿	Quenelles aux olives	0,99	🌿	Petit épeautre asperge, champignons	0,84	🌿	Dahl de lentilles corail	0,18
(I)	Riz pilaf	0,26	(H)	Choux de Bruxelles persillés	0,18	(I)	Quinoa et petits légumes	0,40
	Salsifi persillés	0,46					Navets au jus	0,54
(L)	Yaourt 1/2 écrémé nature	0,30	(J)	Emmental	0,31	(L)	Fromage blanc battu nature	0,39
	Yaourt brassé à la fraise	0,27		Tomme de Savoie	0,34		Bûche de chèvre	0,27
(O)	Fruit de saison	0,41	(O)	Fruit de saison	0,41		Crumble pomme-cannelle	0,29
	Flan nappé au caramel	0,42		Baba au rhum	0,19		Fruit de saison	0,41
2,85 €			1,94 €			1,84 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
	Pois chiches en salade	0,41		Sardine Citron	0,46	(B)	Radis beurre	0,59
	Salade verte fromagère	0,28		Betteraves	0,41		Terrine de légumes frais maison	0,42
(E)	Filet de Merlu meunière citron	1,44	(F)	Rôti de bœuf au jus	1,79		Aiguillette de poulet au paprika	0,81
🌿	Nuggets de blé	0,63	🌿	Tortilla aux pommes de terre, oignons	1,18	🌿	Fricassé de haricots blancs	1,07
(H)	Petits pois aux oignons	0,48	(I)	Spaghetti	0,33	(H)	Purée de butternut	0,52
	Riz créole	0,16		Crumble de champignons	0,53		Boulgour pilaf	0,17
(L)	Yaourt brassé nature	2,31	(J)	Cantal	0,28	(K)	Pont-l'évêque	0,28
	Fromage blanc nature	0,22		Bûche de chèvre	0,27		Roquefort	0,38
(O)	Fruit de saison	0,41	(O)	Fruit de saison	0,41	(N)	Tarte au chocolat	0,49
	Poire au vin rouge	0,45		Ile flottante	0,48		Fruit de saison	0,41
3,40 €			3,07 €			2,57 €		

MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
(B)	Mâche vinaigrette	0,33		Nems aux crevettes	0,72		Salade de quinoa et avocat	0,62
	Poireaux vinaigrette	0,27		Céleri rémoulade	0,28		Radis beurre	0,59
(E)	Colin sauce curry	0,67	(D)	Porc sauté au caramel	0,91	(F)	Pot-au-feu Bœuf	1,86
🌿	Curry pdt, brocolis, haricots rouges	0,28	🌿	Riz cantonais	0,71	🌿	Croziflette végétarienne	0,61
(H)	Purée de panais	0,43	(H)	Haricots verts persillés	0,39	(H)	Gratin de cardons à la rousse	0,39
	Coquillettes	0,27						
(L)	Faiselle	0,50	(J)	Tomme de Savoie	0,34		Picodon	0,90
	Gouda portion	0,30		Yaourt saveur vanille	0,29		Fromage blanc battu nature	0,39
	Eclair vanille	0,26	(O)	Fruit de saison	0,35	(O)	Fruit de saison	0,35
	Fruit de saison	0,35		Crème brûlée	0,37		Litchis au sirop	0,69
1,83 €			2,38 €			3,40 €		