4 semaines de menus *Entreprise*

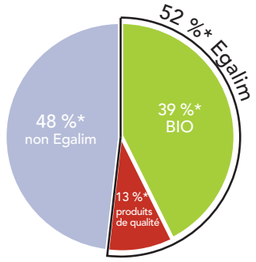
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés aux adultes et enfants de 12 ans et plus fonctionnant en self à choix. Ils sont accompagnés de leur tableau d'analyse de fréquences GEMRCN et d'une recette détaillée avec son diagnostic GEMRCN réalisé par nos diététiciennes.

Retrouvez toute l'analyse du menu page 60

COÛT MOYEN DU REPAS
2,72 €

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

(B)	Carottes râpées	0,24
	Pâté en croûte	1,03
(F)	Sauté de veau au thym	2,02
	Omelette fromage maison	0,65
(I)	Pommes de terre vapeur	0,61
	Salsifis persillés	0,44
(J)	Bleu d'Auvergne	0,26
	Carré fondu	0,17
	Compote pomme-fraise	0,19
	Fruit de saison	0,40
		3,01 €

MARDI

(B)	Assortiment crudité	0,36
	Betteraves	0,43
(DG)	Boulettes de bœuf	0,85
	Tartiflette végé aux champignons	0,93
(H)	Gratin de brocolis	0,39
(L)	Fromage blanc battu nature	0,34
	Gouda	0,24
(M)	Cookie mœlleux aux pépites de chocolat	0,32
	Fruit de saison	0,40
		2,33 €

LUNDI

(B)	Pamplemousse rose	0,29
	Champignons à la grecque	0,27
(G)	Gâteau aux foies de volaille,quenelles	0,98
	Quiche aux poireaux	0,67
(J)	Morbier	0,31
	Fromage blanc nature	0,23
	Compote de pomme	0,13
	Fruit de saison	0,40
		1,64 €

MARDI

(B)	Céleri rémoulade	0,30
	Endives aux noix	0,30
	Sauté de porc au cidre	1,89
	Gnocchis sce tomate gratinés mozzarella	0,35
(H)	Fondue de poireaux	0,78
(K)	Coulommiers	0,21
	Bûche de chèvre	0,51
(N)	Gâteau à la noix de coco	0,14
	Ananas au sirop léger	0,37
		2,82 €

LUNDI

(AB)	Smoothie à l'avocat	0,42
	Carottes râpées et maïs	0,36
	Escalope de dinde au jus	1,30
	Tortilla aux pommes de terre, oignons	1,00
(I)	Boulgour pilaf	0,17
	Purée de panais gratinée	0,60
(J)	Abondance	0,49
	Gorgonzola	0,26
(O)	Fruit de saison	0,40
	Semoule au lait maison	0,12
		2,56 €

MARDI

(B)	Salade coleslaw maison	0,39
	Pois chiches en salade	0,57
(E)	Merlu beurre nantais	0,98
	Galette pois chiche	0,84
(H)	Fenouil braisé	0,38
	Duo de brocoli et chou fleur	0,35
(K)	Roucoulons	0,41
	Tomme de Savoie	0,36
(M)	Tiramisu	0,51
	Fruit de saison	0,39
		2,59 €

LUNDI

(B)	Salade de chou blanc	0,18
	Soupe à l'oignon	0,24
	Saucisse de volaille	0,79
	Bruschetta mozza champignon volaille	1,29
(H)	Endives braisées	0,68
	Lentilles	0,33
(K)	Munster	0,31
	Saint-marcellin	0,29
(M)	Mœlleux à la chataigne	0,39
	Fruit de saison	0,40
		2,45 €

MARDI

(B)	Champignons en salade	0,45
	Terrine de légumes frais maison	0,40
	Haut de cuisse poulet rôti	2,46
	Quinoa façon risotto à l'oseille	0,36
(I)	Grains de blé persillé	0,30
(L)	Faisselle	0,51
	Morbier	0,31
(N)	Crumble pomme-cannelle	0,29
	Fruit de saison	0,39
		2,89 €

MERCREDI

(B)	Mâche vinaigrette	0,39
	Rillettes de sardine	0,42
	Escalope de dinde au jus	1,30
	Parmentier de patates douces, pois cassés	0,64
(I)	Pâtes fusilli	0,26
	Poêlée de champignons	1,69
	Camembert	0,20
	Comté	0,38
(O)	Fruit de saison	0,40
	Cocktail de fruits	0,21
		2,95 €

JEUDI

(J)	Pizza au fromage	0,41
	Pamplemousse rose	0,29
(E)	Colin sauce capres	0,75
	Curry pdt brocolis, haricots rouges	0,66
(H)	Epinards sauce béchamel	0,39
	Lentilles	0,33
(J)	Cantal	0,27
	Bûche de chèvre	0,51
(O)	Fruit de saison	0,40
	Poire au vin rouge	0,41
		2,21 €

VENDREDI

	Crème de butternut	0,23
	Salade de chou fleur sauce gribiche	0,29
	Rôti de porc au jus	0,85
	Soufflé de potiron	0,68
(I)	Boulgour pilaf	0,17
	Brocolis sce mornay	0,38
(K)	Pont-l'évêque	0,28
	Roquefort	0,37
(O)	Fruit de saison	0,40
	Crème caramel	0,21
		1,93 €

MERCREDI

(B)	Salade de chou chinois	0,55
	Salade de haricots rouges à la mexicaine	0,26
(F)	Navarin d'agneau	2,09
	Œufs brouillés maison	0,77
(H)	Epinards à la crème	0,65
	Purée de pomme de terre	0,58
(L)	Faisselle	0,51
	Gouda	0,24
(O)	Fruit de saison	0,39
	Banane sauce chocolat	0,40
		3,22 €

JEUDI

	Chou au foie gras	0,30
	Salade verte	0,28
(E)	Filet de dorade sauce crustacés	1,20
	Lentilles au riz épicé	0,51
(H)	Chou fleur persillé	0,59
(J)	Tomme de Savoie	0,36
	Yaourt saveur vanille	0,28
(O)	Fruit de saison	0,39
	★ Crème brûlée aux griottes	0,43
		2,47 €

VENDREDI

(B)	Radis noir et carotte rapés	0,26
	Mousse de betterave	0,20
(F)	Bavette maître d'hôtel	2,03
	Crèpes champignons	0,72
(I)	Polenta cremeuse	0,42
	Brunoise de légumes	0,17
	Picodon	0,86
(L)	Mousse chocolat pot	0,18
	Fruit de saison	0,40
		3,05 €

MERCREDI

	Potage de légumes	0,20
	Salade verte	0,28
	Rôti de porc aux herbes	2,06
	Soufflé de chou fleur	0,77
(I)	Riz créole	0,13
	Haricots verts persillés	0,35
(L)	Yaourt saveur fraise	0,30
	Chaource	0,70
(O)	Fruit de saison	0,39
	Poire pochée au sirop	0,44
		2,81 €

JEUDI

(A)	Salade de perles marines	0,23
	Endives aux pommes	0,55
(F)	Curry d'agneau	3,24
	Galette boulgour lentille épinard	0,95
	Gratin de potimarron et châtaigne	0,57
(J)	Livarot	0,41
	Tartare ail et fines herbes	0,21
(O)	Fruit de saison	0,39
	Eclair café	0,33
		3,73 €

VENDREDI

	Macédoine vinaigrette	0,16
	Maïs en salade	0,53
(F)	Bœuf marengo	2,38
	Parmentier de lentilles, champignons, carottes	0,35
(H)	Carottes sautées	0,39
(L)	Petits-suisses aux fruits	0,41
	Carré fondu	0,17
(M)	Panna cotta coulis fruits rouges	0,45
	Fruit de saison	0,39
		2,81 €

MERCREDI

	Poireaux vinaigrette	0,59
	Salade de mâche aux gésiers	0,69
(DG)	Queue de lotte sauce homardine	2,23
	Pizza Reine	0,63
(I)	Spaghetti	0,33
	Poêlée de légumes	0,45
(J)	Mimolette jeune	0,18
	Saint Moret	0,41
(O)	Fruit de saison	0,39
	Pommes cuites au four	0,43
		3,17 €

JEUDI

	Betteraves festives aux noix et orange	0,28
	★ Terrine au saumon fumé	0,44
	Civet de sanglier aux cèpes	2,06
	Bouchée à la reine végé	0,39
(H)	Haricots verts sautés	0,30
	Poêlée de champignons	1,69
(K)	Brie de Meaux	0,33
	Faisselle	0,51
	Bûche au fruit exotique	0,61
	Bûche de Noël chocolat	0,43
		3,52 €

VENDREDI

(B)	Crudités aux graines de sésame	0,36
	Jambon blanc beurre	0,63
(DI)	Cassoulet	1,00
	Galette pois chiche	0,84
	Julienne de légumes	0,38
(L)	Fromage blanc nature	0,23
	Carré fondu	0,17
(N)	Ile flottante au caramel	0,33
	Fruit de saison	0,40
		2,36 €