



CARNET DES EXPERTS
4 semaines de menus by

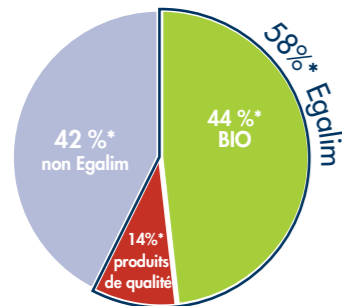
(VICI)

4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,50 €

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) Gaspacho de concombre	0,54	(AK) Croustillant de légumes	0,39
Mortadelle	0,33	Avocat vinaigrette	0,55
Sauté de canard	1,51	(F) Escalope de veau sautée	1,29
🌿 Quiche Chèvre épinard	0,82	🌿 Parmentier de pois chiches	0,63
(I) Méli-mélo de céréales à la brignolaise	0,45	(H) Ratatouille de légumes frais	0,80
Salades vertes mêlées	0,36		
(J) Bleu d'Auvergne	0,26	Chaurouce	0,36
Petit-suisse nature	0,51	Yaourt saveur vanille	0,29
Compote de pomme	0,25	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,23	Crème dessert chocolat	0,50
	2,63 €		2,92 €

LUNDI		MARDI	
Asperges mousseline	0,57	(B) Salade verte	0,21
Céleri allanchois	0,41	Betteraves au maïs	0,21
Sauté de dinde	1,44	(F) Rôti de bœuf	1,28
🌿 Nuggets de blé	0,63	🌿 Galette printanière	0,11
(I) Purée maison	0,82	(H) Tomates à la provençale	0,37
Petits pois	0,50	Quinoa crémeux	0,61
(L) Faisselle	0,51	(J) Beaufort	0,60
Bûche de chèvre	0,32	Yaourt brassé aux fruits mixés	0,37
(O) Fruit de saison	0,23	Gâteau au yaourt, graines de pavot	0,30
Liégeois café	0,33	Fruit de saison	0,23
	2,88 €		2,15 €

LUNDI		MARDI	
★ Salade de quinoa et lentilles	0,33	(B) Betteraves râpées à l'échalote	0,32
Salade verte, croûtons	0,21	Cœur de palmier sauce cocktail	0,31
Côte de porc	0,69	(E) Moules marinières	1,37
🌿 Hachis végétal	1,06	🌿 Pizza 3 fromages	1,18
(H) Cœurs de fenouil au gorgonzola	0,42	(CI) Frites	0,65
		Poêlée de légumes	0,45
(J) Mimolette	0,20	(L) Yaourt nature lait entier	0,29
Fromage fondu	0,17	Carré demi-sel	0,12
(O) Fruit de saison	0,23	Abricots au sirop	0,40
Compote poire	0,37	Fruit de saison	0,23
	2,05 €		2,66 €

LUNDI		MARDI	
(B) Tomates en salade	0,22	(B) Laitue aux oignons rouges	0,21
Radis	0,51	Haricots beurre à l'échalote	0,15
(F) Tajine d'agneau	2,00	(D) ★ Tarte au boudin	0,70
🌿 Couscous végétarien aux légumes	0,64	🌿 Brouillade d'Argenteuil	0,59
(H) Semoule aux légumes	0,21	Salade verte à l'ail	0,32
		Tortis tricolores au beurre	0,13
(J) Livarot	0,24	(L) Petit-suisse sucré	0,51
Saint-marcellin	0,29	Crème de gruyère	0,26
(O) Fruit de saison	0,23	(L) Entremets praliné	0,20
Pêches au sirop	0,12	Fruit de saison	0,23
	2,33 €		1,65 €

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	
(B) Tomates en salade	0,23	Cœur de palmier vinaigrette	0,32	(B) Radis et beurre	0,66
Haricots verts en salade	0,35	Mêlée de jeunes pousses d'épinards	0,46	Salade aux fonds d'artichaut	0,53
(F) Daube de bœuf	1,96	(D) Saucisse de Strasbourg	0,55	(E) Filet de saumon fines herbes	2,19
🌿 Dahl safrané	0,60	🌿 Quenelles financières	0,99	🌿 Lasagnes provençales	0,86
(H) Carottes sautées	0,28	(I) Flageolets au quatre-épices	0,50	(H) Courgettes en gratin	0,46
		Blettes au jus	0,19		
(L) Petits suisses natures	0,36	(K) Camembert	0,30	(J) Saint-paulin	0,30
Munster	0,32	Faisselle	0,51	Fromage demi-sel	0,12
Pain perdu	0,32	(O) Fruit de saison	0,23	(L) Riz au lait	0,50
Fruit de saison	0,23	Crumble à la banane	0,41	Fruit de saison	0,23
	2,47 €		2,23 €		3,16 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Crudités aux crevettes	0,30	(B) Salade de tomates	0,32	Pousses de soja au surimi	0,51
Rosette	0,44	Terrine de légumes	0,34	Carottes râpées	0,40
(G) Paupiette de veau	0,75	(E) Filet de cabillaud au four	1,46	Œufs durs crème de parmesan	1,14
🌿 Egrene végétal sauce curry	0,99	🌿 Falafels sauce tomate	0,91	🌿 Pané fromager	0,88
(I) Duo de lentilles en cocotte	0,44	(H) Epinards à la ricotta	0,34	(I) Tagliatelles	0,83
Flan d'aubergines	0,50	Riz jaune	0,49	Haricots verts	0,39
(J) Morbier	0,39	(L) Fromage blanc battu	0,38	(L) Yaourt brassé nature	0,53
Carré demi-sel	0,12	Tomme noire en tranche	0,38	Livarot	0,24
Pomme au four	0,38	(M) Tiramisu	0,82	(O) Fruit de saison	0,23
Fruit de saison	0,18	Fruit de saison	0,23	Tapioca au coulis de framboise	0,27
	2,25 €		2,84 €		2,71 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(A) Avocat au thon	0,89	Macédoine vinaigrette	0,23	Pois chiches en salade	0,36
Verrine de petits pois menthe	0,21	Feuilleté de poisson	0,42	Artichaut vinaigrette	0,43
(H) Moussaka à la dinde	1,53	(F) Blanquette de veau à l'ancienne	2,99	Steak hache au poivre	1,37
🌿 Dahl de lentilles corail	0,69	🌿 Œufs à la florentine	1,24	🌿 Potée de haricots blancs champignons	0,28
		(I) Riz pilaf	0,25	(H) Blettes au jus	0,19
		(K) Camembert	0,30	Carottes sautées	0,36
(J) Comté	0,37	Tendre bleu	0,34	(L) Yaourt 1/2 écrémé	0,29
Coulommiers	0,20	(O) Fruit de saison	0,23	Pyramide cendrée	0,29
★ Flan coco cerises	0,24	Flan caramel à l'amande	0,44	(O) Fruit de saison	0,18
Fruit de saison	0,23			Salade de fruits	0,37
	2,18 €		3,35 €		2,06 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Pousses de soja en salade	0,57	(AK) Quiche lorraine	0,26	(B) Céleri-rave râpé	0,19
Salade multicolore	0,34	Salade verte	0,21	Flan aux asperges et chorizo	0,66
(E) Filet de hoki aux petits oignons	1,16	Pilons de poulet	2,03	(I) Spaghetti à la bolognaise	1,26
🌿 Tortilla	0,49	🌿 Blanquette de tofu	1,40	🌿 Curry thai au lait de coco, pois chiche	0,47
(I) Purée de patates douces	0,63	(H) Purée d'ubarry	0,33		
Poêlée aux 3 poivrons	0,65	Riz	0,33	Quinoa	0,41
(J) Bleu des Causses	0,34	(J) Cantal	0,28	(K) Brie	0,59
Saint-paulin	0,14	Saint-félicien	0,27	Fromage blanc au sucre	0,21
(O) Fruit de saison	0,23	(O) Fruit de saison	0,23	Crumble pomme-cannelle	0,24
Cocktail de fruits	0,11	Crème dessert vanille	0,51	Fruit de saison	0,23
	2,33 €		2,93 €		2,34 €

4 semaines de menus