

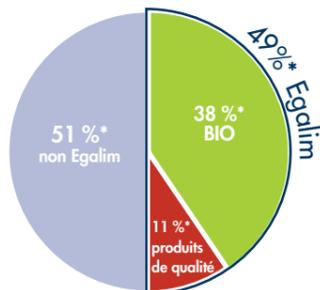


4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,41 €

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) Coleslaw maison	0,25	Riz bonne mine	0,17
Tortis au bleu et noix	0,23	Céleri rémoulade	0,47
Mignon de porc aux marrons	1,44	Cuisse de poulet rôtie	2,02
🌿 Kebbeh aux pois chiches	0,24	🌿 Lasagnes butternut et ricotta	0,54
(I) Duo de lentilles en cocotte	0,45	(H) Epinards sauce vin blanc	0,30
Brocolis vapeur	0,18		
(L) Fromage blanc battu portion	0,37	(J) Tomme de Savoie	0,40
Petits-suisse et sucre	0,52	Camembert	0,34
Cocktail de fruits	0,11	(O) Fruit de saison	0,24
Fruit de saison	0,24	Mousse chocolat au lait	0,11
2,02 €		2,45 €	

LUNDI		MARDI	
(AB) Avocat vinaigrette	0,68	Salade de perles océane	0,49
Champignons à la grecque	0,17	Mâche champêtre	0,49
Sauté de porc à la sarriette	2,65	Sauté de dinde au paprika	1,11
🌿 Boulettes haricots rouges-polenta	0,25	🌿 Parmentier de céréales gourmandes	0,73
(I) Flageolets au quatre-épices	0,51	(H) Carottes sautées	0,36
Haricots verts	0,50		
(K) Mini pavé d'Affinois	0,42	(L) Petit-suisse nature	0,52
Carré fondu	0,15	Petit bleu	0,04
Pomme au four	0,29	(O) Fruit de saison	0,24
Fruit de saison	0,24	Ananas caramel	0,21
2,93 €		2,28 €	

LUNDI		MARDI	
Crêpe au fromage	0,22	(B) Batavia campagnarde	0,67
Carottes râpées	0,27	Gâteau de foie de volaille sauce nantua	0,22
Œufs brouillés à l'échalote	0,97	Andouillette à la moutarde	1,14
🌿 Crespeau provençal	0,50	🌿 Couscous végétarien	0,48
(H) Chou-fleur persillé	0,48	(I) Purée maison	0,66
Blé aux légumes	0,37		
(L) Faisselle	0,69	(J) Tomme noire des Pyrénées	0,38
Fromage bleu	0,25	Emmental	0,25
(O) Fruit de saison	0,24	(N) Pruneaux au sirop	0,28
Entremets pistache	0,20	Fruit de saison	0,24
2,10 €		2,49 €	

LUNDI		MARDI	
(B) Pamplemousse rose	0,27	(B) Chou chinois aux crevettes	0,80
Œufs durs farcis	0,59	Salade de lentilles	0,32
Sauté de canard	1,99	(DFG) Poitrine de veau farcie	1,44
🌿 Tofu sirocco	0,92	🌿 Boulettes haricots rouges-polenta	0,25
(H) Brunoise de légumes	0,23	(I) Ecrasé de patates douces	0,73
		Endives braisées	1,04
(K) Reblochon	0,23	(K) Coulommiers	0,21
Petit-suisse sucré	0,52	Bûche de chèvre	0,49
Clafoutis aux poires	0,33	★ Poire pochée au vin rouge	0,32
Liégeois caramel		Fruit de saison	0,24
2,82 €		2,92 €	

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. 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	
Betteraves vinaigrette	0,24	(BK) ★ Mêlée d'endives et tomme grise	0,66	(B) Carottes râpées	0,27
Salade fantaisie	0,29	Saucisson à l'ail	0,23	Soupe à l'oignon	0,28
(F) Rognons sauce poivres	0,66	(F) Escalope de veau sautée	1,29	(E) Saumon braisé aux champignons	1,64
🌿 Omelette garnie	0,62	🌿 Orge pilaf aux carottes et lentilles corail	0,33	🌿 Mœlleux au quinoa	0,63
(I) Gratin dauphinois	0,74	(H) Salsifis au jus	0,38	(I) Polenta	0,25
Gratin de poireaux	0,56			Julienne de légumes	0,46
(K) Coulommiers	0,21	(L) Yaourt aromatisé	0,53	(J) Bleu d'Auvergne	0,26
Roquefort	0,38	Sainte-Maure de Touraine	0,69	Cantal	0,29
(O) Fruit de saison	0,24	Compote de pomme	0,22	Timbale vanille	0,38
Madeleine	0,12	Fruit de saison	0,24	Fruit de saison	0,24
2,03 €		2,48 €		2,35 €	

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Macédoine mayonnaise	0,21	(AJ) Tarte au fromage	0,85	(B) Pamplemousse au sucre	0,05
Salade à la Sétoise	0,57	Salade verte croûtons	0,27	Salade de soja	0,38
(F) Blanquette d'agneau	1,75	Paupiette de veau	0,75	(E) Filet de lieu poché	1,26
🌿 Quenelles sauce blanche	0,90	🌿 Risotto fêvette	0,34	🌿 Dahl safrané	0,58
(I) Riz	0,32	(H) Choux de bruxelles à la crème	0,38	(I) Quinoa crémeux	0,62
Gratin de poireaux	0,56			Navets en persillade	0,12
(K) Bûche du Pilat	0,28	(J) Morbier	0,37	(K) Pont-l'évêque	0,28
Tomme blanche	0,22	Yaourt brassé nature	0,73	Saint-paulin	0,14
(O) Fruit de saison	0,24	(O) Fruit de saison	0,24	(N) Crumble à la banane	0,40
Flan nappé au caramel	0,41	Baba à la vanille sauce caramel	0,21	Fruit de saison	0,24
2,73 €		2,26 €		2,04 €	

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Pois chiches en salade	0,36	(J) Sardine à l'huile	0,24	(B) Chou blanc râpé	0,20
Frisée aux lardons	0,36	Betteraves rouges râpées vinaigrette	0,18	Terrine de légumes	0,39
(E) Filet de merlu meunière	0,79	(F) Faux-filet sauce roquefort	1,25	Aiguillettes de poulet aux épices douces	0,82
🌿 Nuggets de blé	0,68	🌿 Tortilla aux pommes de terre	0,52	🌿 Potée de haricots blancs aux champignons	0,27
(H) Petits pois à la française	0,55	(I) Spaghettis	0,19	(H) Crumble de butternut au parmesan	0,61
Riz créole	0,20	Caviar de champignons	0,40	Boullgour	0,33
(L) Fromage blanc battu portion	0,53	(J) Livarot	0,24	(J) Gruyère	0,78
Saint-nectaire	0,33	Fromage blanc battu portion	0,37	Carré de l'Est	0,19
(O) Fruit de saison	0,24	(O) Fruit de saison	0,24	(M) Tarte au chocolat	0,64
Poire pochée au vin blanc	0,30	Ile flottante	0,37	Fruit de saison	0,24
2,17 €		2,00 €		2,24 €	

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Mâche champêtre	0,49	Chou-fleur mimosa	0,38	(K) Grains de blé à l'emmental	0,29
Blancs de poireaux aux crevettes	0,56	Céleri rémoulade	0,47	Radis et beurre	0,64
(E) Filet de lieu sauce curry	1,15	(DGI) ★ Croziflette	1,16	(F) Bœuf au pistou de coriandre	1,58
🌿 Clafoutis aux brocolis	0,33	🌿 Pizza 3 fromages	1,18	🌿 Riz cantonais végétarien	0,25
(H) Flan de panais	0,44			(H) Poêlée de cardons	0,63
Coquillettes	0,27	Poêlée de potimarron aux oignons	0,37		
(J) Roquefort	0,38	(J) Fourme d'Ambert	0,25	(L) Yaourt nature lait entier	0,28
Fondu de brebis	0,39	Yaourt aromatisé	0,53	Abondance	0,47
(M) Eclair noisette	0,41	(O) Fruit de saison	0,24	(O) Fruit de saison	0,24
Fruit de saison	0,24	Crème brûlée	0,49	Litchis au sirop	0,65
2,33 €		2,72 €		2,83 €	