



CARNET DES EXPERTS
4 semaines de menus by



SIRH/
LYON

Retrouvez-nous au Sirha Lyon 2025,
du 23 au 27 janvier 2025,
sur le Hall 2.2 Stand F122.

4 semaines de menus Santé

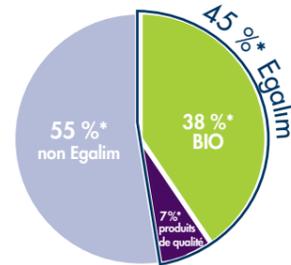
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées **au milieu de la santé (sanitaire et médico-social)**. Ce menu est accompagné de trois recettes détaillées et d'une déclinaison adaptée de recette.

Retrouvez
la recette
adaptée
page 67

COÛT MOYEN
DU MENU
4,36 €

Retrouvez l'intégralité des
recettes dans le logiciel

AidoMenu



★ 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 protidiques

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

| LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| Empanadas d'épinards au chèvre 0,29 | Salade verte 0,30 | Pamplemousse rose 0,27 |
| Rognons sauce poivres 0,59 | Bœuf braisé 1,93 | Curry de poulet 2,09 |
| Purée de potiron 0,32 | Boullgour 0,33 | Navets au jus 0,12 |
| Fromage blanc battu portion 0,37 | Cantal 0,29 | Camembert 0,34 |
| Fruit de saison 0,24 | Pruneaux au sirop 0,28 | Mœlleux aux amandes 0,33 |
| Soupe de poisson aux croûtons 0,47 | Soupe de betteraves 0,26 | Potage velours 0,22 |
| Duo navet-pomme de terre à la crème 0,99 | Quenelles franc-comtoises 0,95 | Lasagnes au tofu et épinards 0,81 |
| Livarot 0,24 | Bûche de chèvre 0,49 | Foumols 0,25 |
| Fruit de saison 0,24 | Crème dessert vanille 0,51 | Fruit de saison 0,24 |
| 3,75 € | 5,34 € | 4,67 € |

| LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Duo d'avocat et saumon 0,96 | Betteraves vinaigrette 0,22 | Friand à la viande 0,09 |
| Bœuf bourguignon 1,67 | Steak de thon sauce romesco 1,80 | Tajine de dinde aux dattes 0,99 |
| Carottes sautées 0,36 | Boullgour 0,33 | Brunoise de légumes 0,23 |
| Beaufort 0,60 | Tomme de Savoie 0,40 | Yaourt aux fruits mixés 0,36 |
| Semoule au lait maison 0,17 | Fruit de saison 0,24 | Fruit de saison 0,24 |
| Potage du marché 0,34 | Potage au cresson 0,21 | Soupe au pistou 0,36 |
| Vol-au-vent à la financière 0,77 | Légumes grand-mère 0,38 | Pizza jambon fromage 0,24 |
| Yaourt aux fruits 0,46 | Fromage blanc battu portion 0,53 | Fromage carré 0,20 |
| Fruit de saison 0,24 | Cake aux fruits au sirop 0,16 | Fruit de saison 0,24 |
| 5,57 € | 4,27 € | 2,95 € |

| LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Salade verte œuf dur 0,24 | Céleri rémoulade 0,38 | Pâté en croûte 0,47 |
| Steak haché sauce poivres 1,28 | Foie émincé 0,32 | Filet de colin poché 1,07 |
| Julienne de légumes 0,45 | Pommes de terre vapeur 0,50 | Endives beaufortaises 0,34 |
| Bleu des Causses 0,34 | Chaurce 0,33 | Fromage blanc battu portion 0,37 |
| ★ Tartelette chocolat-coco 0,81 | Fruit de saison 0,24 | Fruit de saison 0,24 |
| Soupe Saint-Louis 0,38 | Crème de champignons enrichie 0,45 | Velouté d'épinards 0,20 |
| Risotto fêvette 0,28 | Paella Marine 1,19 | Hachis parmentier 1,51 |
| Yaourt brassé nature 0,73 | Reblochon 0,23 | Cœur de dame 0,27 |
| Salade de fruits maison 0,24 | Flan nappé au caramel 0,41 | Fruit de saison 0,24 |
| 4,75 € | 4,05 € | 4,71 € |

| LUNDI | MARDI | MERCREDI |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Blancs de poireaux aux crevettes 0,50 | Pamplemousse rose 0,27 | Chou-fleur gribiche 0,44 |
| Boudin noir 0,55 | ★ Cocotte de veau aux petits légumes 1,69 | Saumonette aux olives vertes 0,73 |
| Riz 0,32 | Epinards à la ricotta 0,34 | Coquillettes 0,21 |
| Yaourt brassé nature 0,73 | Camembert 0,34 | Yaourt aux fruits 0,46 |
| Fruit de saison 0,24 | Mousse aux marrons 0,37 | Fruit de saison 0,24 |
| Soupe à l'oignon 0,28 | Crème à l'oseille 0,33 | Potage pommes de terre 0,12 |
| Gâteau de viande 0,93 | Pois cassés limbourgeois 0,35 | Chou farci 1,06 |
| Tomme noire des Pyrénées 0,38 | Brie de Meaux 0,34 | Bûche mi-chèvre 0,26 |
| Baba au rhum 0,20 | Fruit de saison 0,24 | Mousseline d'ananas 0,32 |
| 4,13 € | 4,27 € | 3,84 € |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Cœur de palmier vinaigrette 0,29 | Pois chiches en salade 0,28 | Jambon sec 0,72 | Endives aux pommes 0,64 |
| Moules à la Dieppoise 0,79 | Emincé de porc laqué 1,82 | Filet de hoki au beurre de thym 0,94 | Blanquette d'agneau 1,76 |
| Frites 0,18 | Wok de chou chinois 0,70 | Riz jaune 0,42 | Champignons persillés 1,08 |
| Bleu d'Auvergne 0,26 | Pont-l'évêque 0,28 | Faisselle 0,69 | Munster 0,30 |
| Salade de fruits maison 0,24 | Mélange de fruits à la menthe 0,33 | Fruit de saison 0,24 | Eclair café 0,29 |
| Potage Saint-Germain aux lardons 0,19 | Crème de cerfeuil 0,20 | Crème d'oignons 0,15 | Potage de légumes 0,43 |
| Cœurs de fenouil au gorgonzola 0,50 | Cake de la mer 0,54 | Croque-monsieur maison 0,47 | Macaronis à l'encre de seiche 0,86 |
| Mimolette 0,21 | Abondance 0,47 | Petit-suisse nature 0,52 | Bleu d'Auvergne 0,26 |
| Compote de pomme 0,22 | Fruit de saison 0,24 | Mousse au citron 0,21 | Fruit de saison 0,24 |
| 2,88 € | 4,86 € | 4,36 € | 5,86 € |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| Cresson à l'orange 0,21 | Pommes de terre au fromage blanc 0,43 | Coleslaw maison 0,17 | Fraîcheur de champignons 0,77 |
| Mignon de porc figues et miel 1,23 | Gratin de poisson 0,92 | Boulettes d'agneau sauce cajou 0,67 | Poulet sauté chasseur 0,60 |
| ★ Gnocchis aux marrons et pleurotes 1,01 | Flan de panais 0,44 | Flageolets fondants 0,49 | Brocolis persillés 0,69 |
| Saint-paulin 0,30 | Comté 0,38 | Fromage blanc sucré portion 0,46 | Yaourt saveur vanille 0,28 |
| Poire pochée au vin blanc 0,30 | Fruit de saison 0,24 | Cocktail de fruits 0,11 | Mille-feuille 0,48 |
| Crème de céleri 0,13 | Velouté de poireaux 0,37 | Potage Condé 0,13 | Crème de fèves 0,32 |
| Tortilla 0,38 | Lentilles corail en dahl 0,58 | Omelette limousine 0,59 | Flan de radis à la ricotta 0,47 |
| Yaourt brassé nature 0,73 | Spécialité fromagère fouettée nature 0,24 | Saint-félicien 0,27 | Emmental 0,25 |
| Fruit de saison 0,24 | Roses des sables 0,34 | Fruit de saison 0,24 | Fruit de saison 0,24 |
| 4,53 € | 3,94 € | 3,13 € | 4,10 € |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| Carottes râpées au citron 0,16 | Maïs en salade 0,47 | Chou blanc râpé 0,17 | Quinoa aux légumes 0,41 |
| Bavette à l'échalote 1,17 | Rôti de porc 1,68 | Croziflette aux champignons 0,65 | Morue sauce crustacés 1,51 |
| Purée aux pois cassés 0,19 | Salsifis sauce crème au livarot 0,54 | Fondue de poireaux 0,29 | Fondue de poireaux 0,29 |
| Saint-nectaire 0,33 | Fourme d'Ambert 0,25 | Petit-suisse nature 0,52 | Bleu des Causses 0,34 |
| Pomme au four 0,29 | Fruit de saison 0,24 | Compote de pomme 0,22 | Salade de fruits maison 0,24 |
| Soupe de vermicelles 0,14 | Potage Condé 0,13 | Potage choisy 0,26 | Crème de carottes 0,15 |
| Frittata aux œufs et chorizo 0,35 | Galettes de légumes à la paysanne 0,89 | Tielle sétoise 1,50 | Farfalles à la crème d'Époisses 0,53 |
| Petit-suisse nature 0,52 | Mini chèvre enrichi 0,20 | Faisselle 0,69 | Yaourt aromatisé 0,53 |
| Compote de poire 0,09 | Fruit de saison 0,24 | Fruit de saison 0,24 | Banane sauce chocolat 0,30 |
| 3,24 € | 4,64 € | 4,25 € | 4,30 € |

| JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Avocat mayonnaise 0,63 | Terrine d'artichaut 0,16 | Salade verte 0,30 | Endives à l'emmental 0,82 |
| Jambon grillé 1,03 | Hachis parmentier 1,51 | Brochette de poisson 1,12 | Escalope de dinde au poivre 2,40 |
| Gratin de choux-fleurs 0,79 | Saint-félicien 0,27 | Poêlée de cardons 0,63 | Duo de lentilles en cocotte 0,45 |
| Fromage blanc sucré portion 0,46 | Fruit de saison 0,24 | Mini pavé d'Affinois 0,42 | Cantal affiné 0,57 |
| Chou vanille 0,21 | Fruit de saison 0,24 | Tiramisu maison 0,52 | Crème renversée aux poires 0,24 |
| Mouliné aux légumes 0,05 | Soupe courquinoise 0,70 | Soupe belge 0,16 | Velouté de radis noir 0,42 |
| Pané fromager 0,88 | Tagliatelles aux fruits de mer 0,68 | Mate-faim au chèvre 0,29 | Endives au jambon maison 0,74 |
| Saint-nectaire 0,33 | Yaourt saveur vanille 0,28 | Bleu de Bresse 0,47 | Faisselle 0,69 |
| Duo fruité à la limonade 0,52 | Gâteau de semoule 0,24 | Fruit de saison 0,24 | Fruit de saison 0,24 |
| 4,90 € | 4,08 € | 4,15 € | 6,57 € |

Sortir du plastique dans la restauration

- ✓ **Audit/Conseil** : Veille réglementaire, évaluation des impacts et définition du besoin en contenants alternatifs.
- ✓ **Achats** : Mise en relation avec des fournisseurs et accompagnement dans le choix de l'offre adaptée.
- ✓ **Marchés Publics** : Assistance dans la préparation et la gestion des marchés publics.
- ✓ **Logiciel** : Interface AIDOMENU pour la traçabilité des contenants.
- ✓ **Formation** : Compréhension des obligations de la loi EGAlim et mise en place d'un plan d'action pour la substitution du plastique.

Contactez
nous



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

FORMATION

Intégrer la loi EGAlim en restauration collective

- Connaître les obligations de la loi EGALIM applicables à votre établissement
- Être capable d'intégrer la loi EGALIM dans votre fonctionnement
- Des produits de qualité dans l'assiette - Diagnostic gaspillage alimentaire - Le plastique (restauration scolaire)
- Diversification des protéines et menu végétarien - Information des convives et affichage

Découvrez l'ensemble
de notre catalogue
de formations



renseignements et inscriptions 04 75 86 09 25

www.vici-restauration.com

commercial@vici-restauration.com