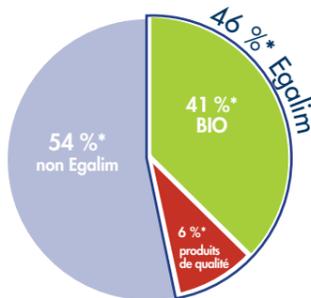


# 4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN  
DU REPAS  
**2,59 €**

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	
★ Timbale de rouget	0,89 (B)	Melon	AB 0,77
Laitue aux oignons rouges	0,20	Quiche fromagère	0,44
(F) Korma d'agneau	1,61	(F) Rosbif	1,23
🌿 Émincé végétal sauce curry	1,29	🌿 Hachis végétal	1,05
(I) Riz sada chawal	0,39	(H) Curry de carotte	AB 0,29
Crumble d'aubergines	AB 0,70	---	---
(K) Camembert	0,19	(L) Yaourt saveur vanille	AB 0,28
Bûche de chèvre	0,31	Petit carré fondu	0,11
(O) Fruit de saison	AB 0,24	Cocktail de fruits	AB 0,11
Crème dessert chocolat	AB 0,50	Fruit de saison	AB 0,24
	<b>3,16 €</b>		<b>2,41 €</b>

LUNDI		MARDI	
(B) Pastèque	AB 0,65	(B) Potage froid au concombre	0,18
Asperges mousseline	0,53	Tomates et mozzarella	0,47
(EI) Loup en aioli	AB 2,42	(F) ★ Rôti de veau à l'oseille	1,40
🌿 Galette printanière	0,12	🌿 Crèmeux d'épeautre et lentilles corail aux poivrons	0,45
(H) Brocolis	AB 0,40	(I) Pommes de terre vapeur	AB 0,58
(J) Tomme grise	0,25	(L) Petits-suisses	AB 0,50
Roquefort	0,38	Pyramide cendrée	0,29
Clafoutis aux mirabelles	0,43	(O) Fruit de saison	AB 0,24
Fruit de saison	AB 0,24	Cocktail délice	0,22
	<b>2,91 €</b>		<b>2,46 €</b>

LUNDI		MARDI	
Salade de riz	AB 0,27	Fonds d'artichaut au vert	0,48
Frisée aux croûtons	0,35	Carottes AB Calcutta	0,58
(F) Épaule d'agneau rôtie	1,97	(GI) Spaghetti à la bolognaise	1,58
🌿 Steaks de flageolets façon Moussaka	0,44	🌿 Vol-au-vent courgettes ricotta	1,25
(H) Poireaux sauce Mornay	0,31	---	0,24
Poêlée de potimarron aux oignons	AB 0,37	---	0,30
(J) Bleu des Causses	0,34	(J) Livarot	0,24
Brie de Meaux	0,34	Saint-paulin	AB 0,30
(O) Fruit de saison	AB 0,24	(O) Fruit de saison	AB 0,24
Pomme au four	0,29	Légéréte à la fleur d'orange	0,15
	<b>2,46 €</b>		<b>2,41 €</b>

LUNDI		MARDI	
(B) Concombre mimosa	0,20	Mousse colorée brocolis-carotte	0,53
Fenouil à l'orange	0,29	Verrine de betterave et roquette	0,50
(F) Sauté de veau au romarin	AB 2,46	(D) Chipolatas	AB 1,25
🌿 Cake aux pois cassés et chèvre	0,75	🌿 Brouillade d'Argenteuil	0,60
(H) Carottes vichy	AB 0,21	(I) Purée de patates douces	0,73
Chou-fleur AB au jus	0,68	Julienne de légumes	AB 0,48
(L) Yaourt brassé aux fruits mixés	AB 0,33	(K) Bleu de Bresse	0,47
Tomme de Savoie	0,40	Faisselle	AB 0,69
(L) Semoule au lait maison	AB 0,18	(O) Fruit de saison	AB 0,24
Poire au naturel	AB 0,25	Mille-feuille	0,38
	<b>2,88 €</b>		<b>2,94 €</b>

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 parfumées	AB 0,31	(B) Salade aux ravioles	0,60	Artichaut printanier	0,47
Œuf dur en gelée	0,51	Terrine de légumes	0,39	Carottes râpées au citron	AB 0,16
(E) Brochette de poisson	1,10	Poulet fermier sauce moutarde	1,10	Rôti de porc aux fèves	AB 1,34
🌿 Palet de lentilles corail et riz	AB 0,44	🌿 Boulette de soja sauce curry	0,96	🌿 Couscous végétarien	0,48
(I) Spaghettis à la Puttanesca	0,13	(H) Haricots plats	0,16	(H) Poêlée aux 3 poivrons	0,53
Poêlée méridionale	0,36	Torsades	0,13	---	---
Pyramide cendrée	0,29	(J) Morbier	0,37	(L) Faisselle	AB 0,69
Comté	0,38	Bûche du Pilat	0,28	Petits-suisses nature	0,37
(N) Compote d'ananas	0,19	★ Cheesecake	0,22	(O) Fruit de saison	AB 0,24
Tarte aux abricots	0,27	Fruit de saison	AB 0,24	Poires au sirop	0,24
	<b>1,99 €</b>		<b>2,23 €</b>		<b>2,53 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Avocat à la roquette	1,10	(B) Courgettes râpées à la coriandre	AB 0,34	(K) Pâtes au bleu d'Auvergne	0,30
Cœurs de palmier en salade	0,29	Raita de betteraves	0,25	Salades vertes mêlées	0,32
Steak haché sauce poivres	AB 1,50	(F) Gigot d'agneau à l'estragon	1,30	Blanquette de dinde	1,18
🌿 Seitan en galette épicée	AB 0,99	🌿 Gratinée de quenelles	0,78	🌿 Potée de haricots blancs aux champignons	0,27
(I) Duo de lentilles en cocotte	AB 0,45	(H) Petits pois	AB 0,40	(I) Boulgour	AB 0,33
Blettes à la tomate	0,27	Cœurs de fenouil en croûte d'amandes	0,46	(J) Fourmols	0,25
(J) Mini-bleu	0,21	(L) Fromage blanc battu portion	AB 0,37	Edam portion	AB 0,26
Fondu allégé	0,19	Yaourt brassé nature	AB 0,70	(O) Fruit de saison	AB 0,24
(N) Pruneaux au jus	0,35	(L) Crème dessert chocolat	AB 0,50	Timbale vanille	AB 0,38
Fruit de saison	AB 0,24	Fruit de saison	AB 0,24		
	<b>2,80 €</b>		<b>2,67 €</b>		<b>1,93 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Radis et beurre	AB 0,52	(B) Batavia campagnarde	AB 0,67	(A) Macédoine mayonnaise	0,21
Soja estival	0,42	Poireaux mousseline	0,20	Melon	AB 0,83
Jambon sauce moutarde	AB 2,41	(E) Moules décoquillées mode marinière	0,74	Cuisse de canette au poivre vert	1,88
🌿 Omelette garnie	AB 0,62	🌿 Pané fromager	0,88	🌿 Boulettes haricots rouges-polenta	AB 0,54
(H) Courgettes en gratin	AB 0,68	(CI) Frites	AB 0,65	(H) Haricots beurre	0,46
Doré de grains de blé	0,25	Epinards au jus	0,46	Artichaut à la paysanne	0,84
(J) Carré fondu	0,15	(L) Yaourt aromatisé	AB 0,53	(K) Chaource	0,33
Fromage demi-sel	0,12	Emmental	AB 0,25	Fromage bleu	0,25
(M) Tarte coco	0,34	Compote tous fruits	0,14	(O) Fruit de saison	AB 0,24
Fruit de saison	AB 0,24	Gâteau de riz	AB 0,19	Flan aux cassis	0,28
	<b>2,88 €</b>		<b>2,36 €</b>		<b>2,93 €</b>

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(A) ★ Friand à la viande	0,16	(B) Tomates en salade	0,23	(A) Pâté de lapin aux noisettes	0,34
Carpaccio de concombre	0,16	Cœur de palmier sauce cocktail	0,29	Avocat vinaigrette	0,68
(E) Papillote de flétan	1,42	(F) Bœuf braisé	AB 1,76	(D) Omelette aux fines herbes	0,45
🌿 Lasagnes végétales aux épinards et champignons	2,01	🌿 Blanquette de tofu	AB 1,82	🌿 Cake moelleux à la carotte	0,75
---	---	(I) Tagliatelles	0,12	(H) Ratatouille de légumes frais	AB 0,79
(H) Crumble à la tomate	0,47	Mijotée de lentilles	0,28	Polenta	0,13
(K) Brillat-savarin	0,33	(J) Crème de gruyère	0,25	(J) Spécialité fromagère fouettée nature	0,24
Saint-nectaire	0,33	Fourme d'Ambert	0,25	Yaourt sucré	AB 0,30
(O) Fruit de saison	AB 0,24	(N) Baba au rhum	0,20	(O) Fruit de saison	AB 0,24
Entremets myrtilles	0,27	Fruit de saison	AB 0,24	Timbale vanille	AB 0,38
	<b>2,93 €</b>		<b>2,72 €</b>		<b>2,15 €</b>