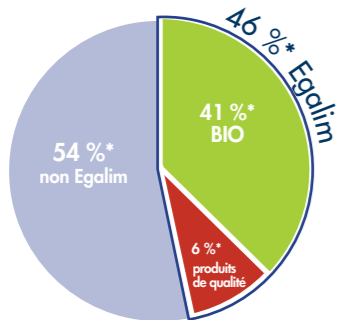


4 semaines de menus Entreprise

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 protéiques

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

LUNDI	MARDI
★ Timbale de rouget 0,89 (B)	Melon 0,77 AB
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 0,29 AB
Crumble d'aubergines 0,70 AB	---
(K) Camembert 0,19	(L) Yaourt saveur vanille 0,28 AB
Bûche de chèvre 0,31	Petit carré fondu 0,11
(O) Fruit de saison 0,24 AB	Cocktail de fruits 0,11 AB
Crème dessert chocolat 0,50 AB	Fruit de saison 0,24 AB
3,16 €	2,41 €

LUNDI	MARDI
(B) Pastèque 0,65 AB	(B) Potage froid au concombre 0,18
Asperges mousseline 0,53	Tomates et mozzarella 0,47
(EI) Loup en aioli 2,42 AB	(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 0,40 AB	(I) Pommes de terre vapeur 0,58 AB
(J) Tomme grise 0,25	(L) Petits-suisses 0,50 AB
Roquefort 0,38	Pyramide cendrée 0,29
Clafoutis aux mirabelles 0,43	(O) Fruit de saison 0,24 AB
Fruit de saison 0,24 AB	Cocktail délice 0,22
2,91 €	2,46 €

LUNDI	MARDI
Salade de riz 0,27 AB	Fonds d'artichaut au vert 0,48
Frisée aux croûtons 0,35	Carottes 0,58 AB
(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	---
Poêlée de potimarron aux oignons 0,37 AB	---
(J) Bleu des Causses 0,34	(J) Livarot 0,24
Brie de Meaux 0,34	Saint-paulin 0,30 AB
(O) Fruit de saison 0,24 AB	(O) Fruit de saison 0,24 AB
Pomme au four 0,29	Légéreté à la fleur d'orange 0,15
2,46 €	2,41 €

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 2,46 AB	(D) Chipolatas 1,25 AB
🌱 Cake aux pois cassés et chèvre 0,75	🌱 Brouillade d'Argenteuil 0,60
(H) Carottes vichy 0,21 AB	(I) Purée de patates douces 0,73
Chou-fleur 0,68 AB au jus	Julienne de légumes 0,48 AB
(L) Yaourt brassé aux fruits mixés 0,33 AB	(K) Bleu de Bresse 0,47
Tomme de Savoie 0,40	Faisselle 0,69 AB
(L) Semoule au lait maison 0,18 AB	(O) Fruit de saison 0,24 AB
Poire au naturel 0,25 AB	Mille-feuille 0,38
2,88 €	2,94 €

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 0,31 AB	(B) Salade aux raviolos 0,60	Artichaut printanier 0,47
Œuf dur en gelée 0,51	Terrine de légumes 0,39	Carottes râpées au citron 0,16 AB
(E) Brochette de poisson 1,10	Poulet fermier 1,10	Rôti de porc aux fèves 1,34 AB
🌱 Palet de lentilles corail et riz 0,44 AB	🌱 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 0,69 AB
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 0,24 AB
Tarte aux abricots 0,27	Fruit de saison 0,24 AB	Poires au sirop 0,24
1,99 €	2,23 €	2,53 €

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
(B) Avocat à la roquette 1,10	(B) Courgettes râpées à la coriandre 0,34 AB	(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 1,50 AB	(F) Gigot d'agneau à l'estragon 1,30	Blanquette de dinde 1,18
🌱 Seitan en galette épicée 0,99 AB	🌱 Gratinée de quenelles 0,78	🌱 Potée de haricots blancs aux champignons 0,27
(I) Duo de lentilles en cocotte 0,45 AB	(H) Petits pois 0,40 AB	(I) Boulgour 0,33 AB
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 0,37 AB	Edam portion 0,26 AB
Fondu allégé 0,19	Yaourt brassé nature 0,70 AB	(O) Fruit de saison 0,24 AB
(N) Pruneaux au jus 0,35	(L) Crème dessert chocolat 0,50 AB	Timbale vanille 0,38 AB
Fruit de saison 0,24 AB	Fruit de saison 0,24 AB	
2,80 €	2,67 €	1,93 €

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

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
(A) ★ Friand à la viande 0,16	(B) Tomates en salade 0,23 AB	(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 1,76 AB	(D) Omelette aux fines herbes 0,45
🌱 Lasagnes végétales aux épinards et champignons 2,01	🌱 Blanquette de tofu 1,82 AB	🌱 Cake moelleux à la carotte 0,75
---	(I) Tagliatelles 0,12	(H) Ratatouille de légumes frais 0,79 AB
(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 0,30 AB
(O) Fruit de saison 0,24 AB	(N) Baba au rhum 0,20	(O) Fruit de saison 0,24 AB
Entremets myrtilles 0,27	Fruit de saison 0,24 AB	Timbale vanille 0,38 AB
2,93 €	2,72 €	2,15 €