



# 4 semaines de menus Santé

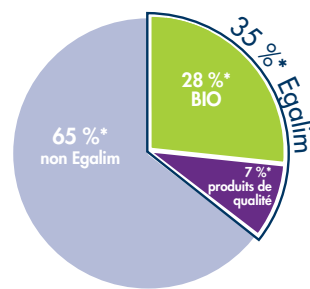
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées **au milieu de la santé (sanitaire et médico-social)**. Ce menu est accompagné de trois recettes détaillées et d'une déclinaison adaptée de recette.

Retrouvez la recette adaptée page 67

COÛT MOYEN DU MENU  
**4,26 €**

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

**AidoMenu**



MENUS SANTE

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Tartine estivale 0,46	Pastèque 0,74	Carottes <sup>AB</sup> Calcutta 0,41
Brochette de poisson 1,12	Agneau à la marocaine 1,73	Curry de crevettes 1,52
Blettes sautées persillées 0,17	Riz sada chawal 0,32	Haricots verts au jus 0,16
Beaufort 0,60	Chaurouce 0,33	Gorgonzola 0,18
Salade de fruits d'Eté 0,23	Compote de pomme 0,22	Nougat glacé 0,58
Soupe du maquis 0,18	Velouté de courgettes 0,51	Potage laitue maison 0,22
Vol-au-vent à la financière 0,77	Tortilla 0,44	Pommes de terre saumon-aneth 0,50
Tomme grise 0,25	Fromage blanc sucré portion 0,46	Bleu de Bresse 0,47
Cocktail de fruits 0,11	Fruit de saison 0,18	Salade de fruits maison 0,24
<b>3,89 €</b>	<b>4,93 €</b>	<b>4,28 €</b>

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade de poivrons grillés 0,86	Laitue aux oignons rouges 0,17	Cœur de palmier sauce cocktail 0,29
Omelette façon Pignon 0,67	★ Saumonette dieppoise 1,69	Rôti de porc 1,68
Riz basmati 0,25	Fenouil pané 0,62	Haricots rouges au jus 0,48
Comté 0,38	Morbier 0,37	Mimolette 0,21
Fruit de saison 0,24	Tiramisu maison 0,48	Fruit de saison 0,24
Soupe de Linguini 0,40	Velouté de tomate 0,19	Bouillon vermicelle 0,03
Flan aux poireaux safranés 0,38	Tutti de pâtes marinara 0,38	Tomate farcie maison 1,37
Brie de Meaux 0,34	Carré fondu 0,15	Cheddar 0,25
Entremets pêche-chocolat 0,50	Salade de fruits maison 0,24	Banane sauce chocolat 0,30
<b>4,02 €</b>	<b>4,29 €</b>	<b>4,85 €</b>

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Radis rouges râpés sauce aux herbes 0,43	Mâche au chèvre chaud 0,65	Haricots beurre en salade 0,13
Rôti de veau aux herbes 1,45	Filet de dorade à la romaine 1,54	Canard aux olives 1,21
Tortis 0,19	Tomates à la provençale 0,44	Pommes de terre au four 0,24
Roquefort 0,38	Cantal 0,29	Yaourt saveur vanille 0,28
Mousse au chocolat 0,35	Riz au lait de coco 0,26	Fruit de saison 0,24
Potage choisy 0,26	Potage de poireaux 0,31	Soupe aux perles du Japon 0,21
Lasagnes végétariennes 1,16	Œufs à la florentine 1,00	Courgettes Albacete 0,35
Yaourt sucré 0,30	Mini chèvre enrichi 0,20	Maroilles 0,30
Tarte Tropézienne 0,36	Fruit de saison 0,24	Pot de glace 0,20
<b>4,88 €</b>	<b>4,93 €</b>	<b>3,16 €</b>

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Salade verte 0,30	Crudités estivales 0,19	Tarte feuilletée aux oignons 0,31
Lapin aromatique 1,39	Calamars à la romaine 0,37	Faux-filet Maître d'hôtel 1,09
Petits pois aux oignons 0,23	Riz à la tomate 0,49	Courgettes sautées 0,34
Edam 0,13	Faisselle 0,69	Pont-l'évêque 0,28
Far aux pruneaux 0,14	Ile flottante 0,37	Coupe de melon au miel 0,28
Soupe aux crevettes 1,14	Velouté de saison 0,58	Soupe aux pois 0,53
Polenta arlequin 0,27	Pizza 3 fromages 0,91	Clafoutis aux aubergines 0,25
Duo de fromages languedociens 0,32	Bûche du Pilat 0,28	Bleu des Causses 0,34
Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,24
<b>4,16 €</b>	<b>4,12 €</b>	<b>3,66 €</b>

JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Caviar d'aubergines 0,28	Guacamole 0,74	Tomates sauce pistou 0,28	Concombre vinaigrette 0,56
Boudin noir 0,55	Escalope de veau sautée 1,29	Gâteau de volaille sauce tomate 0,46	Bœuf bourguignon 1,67
Ecrasé de pommes de terre, ciboulette 0,77	Ratatouille de légumes frais 0,68	Spaghettis 0,19	Carottes sautées 0,28
Fromage frais 0,16	Fournols 0,25	Yaourt brassé nature 0,70	Brillat-savarin 0,35
Fruit de saison 0,24	Brownies maison 0,39	Poire pochée au vin rouge 0,30	Baba au rhum 0,20
Crème freneuse 0,38	Soupe brezou 0,40	Potage Saint-Germain aux lardons 0,19	Crème palmiste 0,34
Pépites de colin aux épinards 0,63	Lentilles Samhain 0,29	Papeton d'aubergines 0,73	Cake de la mer 0,57
Yaourt aux fruits mixés 0,36	Reblochon 0,23	Emmental 0,25	Livarot 0,24
Crêpe sucrée 0,50	Fruit de saison 0,18	Crème au caramel 0,18	Duo fruité à la limonade 0,52
<b>3,87 €</b>	<b>4,45 €</b>	<b>3,28 €</b>	<b>4,73 €</b>

JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
★ Cake aux petits pois et chèvre 0,24	Melon au jambon 0,60	Tomates et mozzarella 0,35	Courgettes à l'estragon 0,32
Sauté de veau charcutier 1,83	Dindonneau sauce moutarde 1,10	Filet de truite meunière 1,64	Poulet fermier rôti 1,12
Pois gourmands 0,78	Mijotée de lentilles 0,12	Curry de légumes 0,38	Quinoa crémeux 0,55
Bleu de France 0,21	Petits-suisses aux fruits 0,27	Saint-nectaire portion 0,24	Yaourt aromatisé 0,53
Salade de fruits maison 0,24	Crumble à la banane 0,40	Chausson aux pommes 0,26	Clafoutis aux raisins 0,22
Crème Esaü 0,17	Velouté de cébettes aux noisettes 0,42	Soupe basler 0,23	Soupe au pistou 0,38
Croque-monsieur maison 0,47	Hachis parmentier 1,51	Quenelles forestière 1,10	Quiche à la ratatouille 0,81
Ossau-iraty 0,36	Abondance 0,47	Tendre bleu 0,33	Spécialité fromagère fouettée nature 0,24
Fruit de saison 0,24	Tapioca à la mangue 0,24	Fruit de saison 0,24	Salade de fruits d'Eté 0,23
<b>4,54 €</b>	<b>5,13 €</b>	<b>4,77 €</b>	<b>4,40 €</b>

JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Taboulé frais 0,22	Œufs durs mimosa 0,40	Salade de lentilles au cumin 0,26	Salade croquante à la noisette 0,35
Escalope de dinde surprise 1,11	Korma d'agneau 1,59	Porc sauté Languedoc 0,71	Cassolette de poisson 1,14
★ Crumble d'aubergines 0,70	Gnocchi 0,87	Fonds d'artichauts sauce au chèvre 0,71	Gratin de millet aux poireaux 0,51
Bûche de chèvre 0,49	Rondelée nature 0,21	Poulligny-saint-pierre 0,48	Yaourt brassé nature 0,70
Fruit de saison 0,24	Salade de melons et pépones 0,33	Fruit de saison 0,24	Tarte au citron 0,34
Mouliné aux légumes 0,05	Crème soubise 0,34	Potage galinette 0,31	Potage minestrone 0,23
Cocos blancs au chorizo 0,28	Alouette à la provençale 1,08	Tagliatelles aux pétoncles 0,69	Haricots rouges paysanne 0,22
Faisselle 0,69	Saint-paulin 0,30	Yaourt brassé à la fraise 0,27	Fourme d'Ambert 0,25
Salade de fruits maison 0,24	Gaufre 0,37	Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,24
<b>4,02 €</b>	<b>5,49 €</b>	<b>3,91 €</b>	<b>3,98 €</b>

JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Betteraves vinaigrette 0,22	Concombre mimosa 0,66	Avocat au thon et curcuma 0,64	Saucisson à l'ail 0,23
Rognons à la provençale 0,55	Merlu sauce ciboulette 0,71	Poulet bartha 1,29	Paupiette de veau aux herbes fraîches 0,81
Pommes dauphine 0,63	Piperade aux trois poivrons 0,58	Semoule couscous 0,20	Tian provençal 0,42
Yaourt aromatisé 0,53	Cœur de dame 0,27	Livarot 0,24	Bleu d'Auvergne 0,26
Fruit de saison 0,24	Gâteau aux fruits secs 0,14	Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,24
Potage au cresson 0,21	Crème de carotte à l'ail 0,27	Soupe Saint-Louis 0,38	Crème argenteuil 0,36
Omelette 0,74	Brandade de morue maison 1,12	Risotto fêvette 0,28	Tomates au chèvre 0,79
Fromage blanc battu portion 0,37	Crème de gruyère 0,25	Camembert 0,34	Tomme noire 0,24
Eclair chocolat 0,31	Lassi pêche 0,42	Salade de fruits maison 0,24	Chou vanille 0,21
<b>3,80 €</b>	<b>4,42 €</b>	<b>3,85 €</b>	<b>3,56 €</b>

★ 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

**(VICI)**  
SOLUTIONS RESTAURATION

## FORMATION

### Dénutrition et besoins alimentaires des personnes âgées

Epidémiologie de la dénutrition - Marqueurs de l'état nutritionnels et outils de dépistage  
Cause de la malnutrition et facteurs associés - Conséquences chez la personne âgée  
Traitement diététique, enrichissement et prévention

Contactez nous

renseignements et inscriptions 04 75 86 09 25  
www.vici-restauration.com  
commercial@vici-restauration.com

**Cuisine centrale**  
Gestion de la production, des tournées, bons de livraisons, facturation client

**Menus et recettes**  
EGALIM, coût matière, bilan nutritionnel

**Allergènes et GEMRCN**  
Respect de la réglementation INCO, calcul des fréquences, affichage des allergènes

**Aidomenu**  
tout de gestion de votre restauration

**Gaspillage alimentaire**  
Suivi et maîtrise des déchets, prévisions de consommation

**Outil de gestion complet**  
Pilotage des budgets, EGALIM, statistiques, suivi des marchés

**Commande et stock**  
Optimisation des achats, commande rapide, maîtrise du stock, inventaire, traçabilité

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