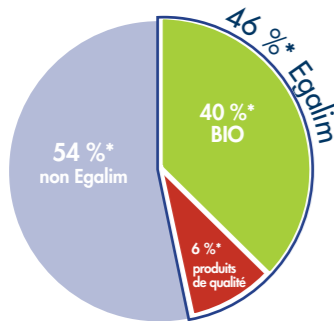


4 semaines de menus Entreprise

COÛT MOYEN
DU REPAS
2,64 €

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	
(A) Pâté croûte de volaille	0,53	Crème de potiron	0,27
Salade verte	AB 0,40	Radis et beurre	AB 0,64
(F) Gigot d'agneau rôti	1,47	Rôti de porc	AB 1,68
🌿 Orge pilaf aux carottes et lentilles corail	0,33	🌿 Cake aux pois cassés et chèvre	0,74
(H) Haricots verts AB persillés	0,34	(I) Penne sauce aux 4 fromages	0,53
(K) Brie des meaux	🌿 0,33	Champignons persillés	0,42
Bleu de Bresse	0,47	(J) Fourme d'Ambert	🌿 0,25
(O) Fruit de saison	AB 0,24	Mimolette	0,21
Entremets aux figues	0,38	(O) Fruit de saison	AB 0,24
		Mousse au chocolat	AB 0,35
	2,42 €		2,67 €

LUNDI		MARDI	
★ Chou-fleur et brocoli sauce yaourt	0,25	Salade de perles océane	0,49
Coleslaw maison	AB 0,25	Avocat vinaigrette	0,68
(I) Cassoulet	1,04	Œufs durs sauce mornay	1,19
🌿 Gratin potiron, lentilles et quinoa	0,70	🌿 Paëlla végétarienne	0,70
(L) Petit-suisse nature	AB 0,52	(H) Fonds d'artichaut gratinés	0,77
Brie de Meaux	🌿 0,34	(J) Comté	AB 0,26
(O) Fruit de saison	AB 0,24	Tomme de Savoie	🌿 0,40
Pomme au four	0,29	(O) Fruit de saison	AB 0,24
	1,82 €	Compote de rhubarbe	0,36
			2,93 €

LUNDI		MARDI	
(B) Fraîcheur de champignons	AB 0,91	Haricots rouges en salade	AB 1,71
Terrine de légumes	0,39	Laitue aux oignons rouges	0,23
Canette aux olives	1,99	(F) Noix de veau braisée	1,32
🌿 Pané fromager	0,88	🌿 Parmentier de pois chiches	0,54
(I) Méli-mélo de céréales à la brignolaise	AB 0,45	(H) Fondue de poireaux	0,29
Courgettes sautées	AB 0,36	(J) Bleu d'Auvergne	🌿 0,26
(J) Bleu d'Auvergne	🌿 0,26	Fondue allégée	0,19
Fondue allégée	0,19	(K) Pont-l'évêque	🌿 0,28
(O) Fruit de saison	AB 0,24	Yaourt saveur vanille	AB 0,28
Panna cotta coulis fruits rouges	0,54	(O) Fruit de saison	AB 0,24
		Liégeois café	0,16
	3,11 €		2,67 €

LUNDI		MARDI	
Crème de carotte à l'ail	AB 0,36	(B) Radis et beurre	AB 0,64
Céleri rémoulade	AB 0,47	Taboulé de quinoa	AB 0,41
(DGI) Tartiflette	1,23	(E) Brochette poisson sauce crevette	1,20
🌿 Hachis végétal	1,57	🌿 Omelette	AB 0,91
(L) Faisselle	AB 0,69	(H) Brocolis persillés	0,20
Bûche de chèvre	0,31	Salsifis sauce poulette	0,34
(O) Fruit de saison	AB 0,24	(J) Roquefort	AB 0,56
Panna cotta coulis fruits rouges	0,54	Petits-suisse aux fruits	AB 0,43
		(N) Pomme farcie aux coings	0,27
	2,71 €	Fruit de saison	AB 0,24
			2,60 €

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) Céleri-rave râpé	0,19	(B) Carottes râpées au citron	AB 0,16	(BK) Endives au bleu	0,56
Tarte au fromage	AB 0,85	Verrine de betterave et roquette	0,50	Houmous rose	0,17
Curry de poulet	AB 2,09	Boulettes de bœuf chasseur	1,06	(E) Cassolette de poisson	1,14
🌿 Pois chiches en risotto	0,63	🌿 Quinoa bowl, patates douces et pois chiches	1,09	🌿 Œufs à la florentine	1,03
(H) Poêlée de potimarron aux oignons	AB 0,37	(I) Quinoa CE2 crémeux	AB 0,62	(H) ★ Tian automnal	0,44
(K) Camembert	AB 0,34	(L) Fromage blanc nature AB portion	0,37	(J) Cantal	🌿 0,29
Coulommiers	0,21	Carré fondu	0,15	Yaourt brassé nature	AB 0,70
Flan pâtissier vanille maison	0,63	(N) Compotée de poires gratinée	0,40	(L) Riz au lait	AB 0,47
Fruit de saison	AB 0,24	Fruit de saison	AB 0,24	Fruit de saison	AB 0,24
	2,96 €		2,61 €		2,74 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Batavia maïs	0,23	Piémontaise nature	0,71	(B) Mâche champêtre	AB 0,49
Soupe à l'oignon	0,28	Chou rouge tonic	AB 0,31	Salade de lentilles	AB 0,32
(E) Thon à l'huile d'olive	1,57	Escalope de dinde AB au poivre	2,85	(F) Rosbif aux trompettes	1,69
🌿 Galette printanière	0,12	🌿 Parmentier de courgettes, polenta et lentilles	0,32	🌿 Boulettes haricots rouges-polenta	AB 0,54
(I) Riz safrané	0,30	(H) Epinards AB au jus	0,46	(I) Pommes dauphine	0,63
Blettes à la tomate	0,27	(J) Emmental	AB 0,25	Poêlée de légumes	0,38
(J) Edam portion	AB 0,26	Beaufort	🌿 0,60	(L) Yaourt aromatisé	AB 0,53
Yaourt 1/2 écrémé nature	0,10	(O) Fruit de saison	AB 0,24	Gouda AB portion	0,30
Crumble pomme-cannelle	AB 0,23	Abriots au sirop	0,39	(L) Crème dessert pistache	0,94
Fruit de saison	AB 0,24			Coupe de fruits d'automne	AB 0,44
	1,80 €		3,30 €		3,13 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Pamplemousse rose	AB 0,27	(B) Fenouil râpé	0,19	Betteraves vinaigrette	0,24
Pousses de soja au surimi	0,51	Macédoine vinaigrette	0,24	Salade verte	AB 0,40
Emincé de porc laqué	0,90	(F) Rôti de bœuf	1,31	(E) Filet de colin sauce Nantua	1,87
🌿 Dahl safrané	0,24	🌿 Lasagnes butternut AB et ricotta	0,54	🌿 Quenelles financières	0,79
(I) Ecrasé de patates douces	0,73	(H) Chou-fleur au gratin	0,29	(I) Torsades	🌿 0,13
(J) Roquefort	🌿 0,38	(J) Saint-paulin	AB 0,30	Butternut rôtie	0,46
Munster	🌿 0,30	Fromage demi-sel	0,12	(K) Coulommiers	0,21
Cocktail de fruits	AB 0,11	Pavé à la châtaigne	0,31	Yaourt sucré	AB 0,30
Fruit de saison	AB 0,24	Fruit de saison	AB 0,24	(O) Fruit de saison	AB 0,24
	2,21 €		1,92 €	Compote de pomme	AB 0,22
					2,43 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(AB) Avocat mayonnaise	0,63	(AB) Salade verte aux noix	0,33	Cœur de palmier vinaigrette	0,32
Rosette	🌿 0,44	Artichaut vinaigrette	0,41	Fraîcheur de champignons	AB 0,91
(F) Carbonade d'agneau	1,83	(D) ★ Quiche au saumon	0,81	Poulet en rougail	AB 2,03
🌿 Blanquette de tofu	AB 1,82	🌿 Nuggets de blé	0,68	🌿 Pennette AB primavera	1,16
(I) Pommes de terre vapeur	AB 0,58	(H) Julienne de légumes	AB 0,39	(H) Carottes AB sautées	0,36
Gratin de rutabagas	0,72	Navets au jus	0,12	(L) Yaourt brassé nature	AB 0,70
(J) Morbier	🌿 0,37	(J) Fromage fondu	0,17	Livarot	🌿 0,24
Carré demi-sel	0,12	Tomme noire en tranche	0,38	Clafoutis aux raisins	AB 0,22
(O) Fruit de saison	AB 0,24	Compote de pomme	AB 0,22	Ile flottante	0,37
Forêt noire maison	0,56	Fruit de saison	AB 0,24		
	3,66 €		1,88 €		3,34 €