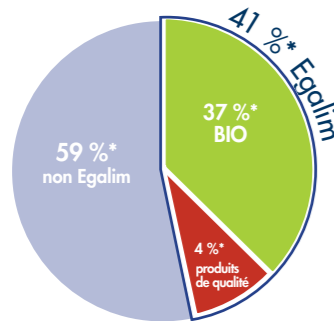


4 semaines de menus Entreprise

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	
★ Salade de lentilles au cumin	0,39 (A)	Pâté de lapin aux noisettes	0,34
Salade verte	0,40	Salade de betteraves	0,17
(E) Curry de crevettes	2,75	★ Emincé de porc laqué	1,82
🌱 Hachis végétal	1,04	🌱 Quenelles sauce blanche	0,65
(H) Carottes sautées	0,36 (I)	Riz	0,32
(J) Beaufort	0,60	Mélange romanesque	0,39
Fromage fondu	0,17	(L) Yaourt nature lait entier	0,28
(O) Fruit de saison	0,24	Carré demi-sel	0,12
Crème renversée	0,18	(O) Fruit de saison	0,24
		Tarte pomme-coing vanillée	0,27
	3,25 €		2,30 €

LUNDI		MARDI	
(A) Friand à la viande	0,18	(B) Avocat vieille	0,69
Pamplousse rose	0,27	Riz aux cornichons	0,15
(E) Filet de merlu américaine	1,19	Côte de porc à l'ancienne	0,68
🌱 Couscous végétarien aux légumes frais	0,68	🌱 Dahl de lentilles corail	0,68
(H) ★ Endives sauce safranée	0,84	(H) Navets mijotés	0,14
(L) Petit-suisse nature	0,52	Tortis tricolores au beurre	0,12
Saint-marcellin	0,29	(K) Coulommiers	0,21
(O) Fruit de saison	0,24	Crème de gruyère	0,25
Pêches au sirop	0,19	(L) Entremets double chocolat	0,22
	2,62 €	Fruit de saison	0,24
			1,50 €

LUNDI		MARDI	
Salade de soja	0,38	Crêpe champignons	0,24
Chouchinade	0,30	Carottes râpées quatre saisons	0,26
Steak haché Richelieu	1,68	(CDE) Calamars à la romaine	0,37
🌱 Pané fromager	0,88	🌱 Boulettes haricots rouges-polenta	0,28
(I) Ecrasé de patates douces	0,73	(H) Julienne de légumes	0,39
Poireaux braisés	0,15	Riz à la tomate	0,49
(L) Fromage blanc battu portion	0,37	(K) Bleu de Bresse	0,47
Tartare ail et fines herbes	0,16	Chèvre bûche	0,32
(O) Fruit de saison	0,24	(O) Salade de fruits d'hiver	0,15
Mousse aux marrons	0,53	Pomme au four	0,29
	2,71 €		1,63 €

LUNDI		MARDI	
(B) Crudités d'hiver	0,21	œufs à la russe	0,46
Cake au butternut, volaille et gingembre	0,45	Chou rouge râpé	0,19
Boulettes d'agneau sauce cajou	1,05	Haut de cuisse de poulet à l'ail	0,57
🌱 Pot-au-feu au gruyère	0,78	🌱 Bouddha bowl au riz	0,68
(I) Polenta	0,25	(H) Purée d'artichaut	2,78
(J) Saint-nectaire	0,33	(K) Saint-félicien	0,27
Mini-bleu	0,21	Carré fondu	0,15
Cocktail de fruits	0,14	(O) Fruit de saison	0,24
Fruit de saison	0,24	Crumble pomme-cannelle	0,23
	1,96 €		4,18 €

Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptés 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) Endives aux pommes	0,66	(B) Carottes râpées	0,27	Poireaux sauce moutarde	0,14
Chou-fleur et brocoli sauce yaourt	0,25	Maïs en salade	0,49	Pois chiches charcutière	0,45
(F) Ragoût d'agneau	1,69	Blanquette de dinde	1,21	(F) Bœuf bourguignon	2,01
🌱 Omelette	0,91	🌱 Pizza 3 fromages	1,18	🌱 Potée de haricots blancs aux champignons	0,27
(H) Gratin de potiron	0,40	(I) Coquillettes	0,27	(I) Pommes de terre vapeur	0,58
Purée saint-germain	0,18	Salade verte	0,33	Julienne de légumes	0,39
(J) Comté	0,38	(K) Camembert	0,34	Faisselle	0,69
Coulommiers	0,21	Tendre bleu	0,33	Pyramide cendrée	0,29
Gâteau au yaourt	0,21	Compote de pomme	0,22	(O) Fruit de saison	0,18
Fruit de saison	0,24	Fruit de saison	0,24	Cocktail de fruits	0,11
	2,57 €		2,44 €		2,56 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(J) Soupe à l'oignon	0,28	(B) Céleri-rave râpé	0,19	(K) Pâtes au bleu d'Auvergne	0,30
Salade multicolore	0,31	Cœur de palmier vinaigrette	0,32	Asperges mousseline	0,48
(F) Bœuf mariné forestière	2,10	(F) Gigot d'agneau au jus	1,51	Pilons de poulet à l'ail	2,03
🌱 Galette printanière	0,12	🌱 Curry thaï au lait de coco et pois chiche	0,47	🌱 Blanquette de tofu	1,37
(I) Gnocchi	0,88	(H) Brocolis	0,43	(H) Chou-fleur en persillade	0,52
Salsifis béchamel	0,31	Quinoa	0,42	Boullgour et vermicelles au cumin	0,14
(J) Bleu des Causses	0,34	(J) Mini chèvre enrichi	0,20	(J) Cantal	0,29
Saint-paulin	0,14	Fromage blanc au sucre	0,16	Mini pavé d'Affinois	0,42
(O) Fruit de saison	0,24	Riz au lait	0,47	(O) Fruit de saison	0,24
Mosaïque de fruits	0,50	Fruit de saison	0,24	Coupe pomme-poire	0,38
	2,61 €		2,21 €		3,09 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Endives aux pommes	0,66	(B) Laitue aux oignons rouges	0,23	(B) Pamplousse rose	0,05
Salade mexicaine	0,29	Soupe au chou	0,43	Potage de légumes	0,16
(F) Sauté de veau au thym	2,25	(E) Filet de saumon aux fines herbes	2,19	(D) Saucisse de Strasbourg	0,50
🌱 Hachis végétal	1,04	🌱 Nuggets de blé	0,68	🌱 Tortilla	0,66
(I) Lentilles	0,38	(I) Macaronis	0,23	(I) Flageolets fondants	0,50
(J) Edam	0,13	Blettes à la crème	0,23	Epinards au jus	0,46
Munster	0,30	(L) Yaourt sucré	0,30	(J) Roquefort	0,38
Cocktail de fruits	0,11	Tomme blanche	0,22	Brie	0,20
Fruit de saison	0,24	(O) Fruit de saison	0,24	Flan nappé au caramel	0,41
	3,16 €	Brownies maison	0,39	Verrine poire-cannelle	0,38
			2,57 €		1,85 €

MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
(B) Mâche champêtre	0,49	Grains de blé au pistou	0,51	(B) Radis et beurre	0,64
Samoussa aux légumes	0,33	Potage crécy	0,18	Dés de betteraves en salade	0,19
(F) Osso buco de veau	2,42	(F) Foie de bœuf champêtre	0,49	(E) Filet de colin au four	1,39
🌱 Kebbeh aux pois chiches	0,24	🌱 Lasagnes végétariennes	1,56	🌱 Riz cantonnais végétarien	0,55
(I) Quinoa	0,42	(H) Champignons persillés	1,08	(H) Endive béchamel	0,93
Choux de Bruxelles braisés	0,21	Bûche de chèvre	0,31	(K) Saint-félicien	0,27
(L) Fromage blanc battu portion	0,37	Pont-l'évêque	0,28	Petits-suisse nature	0,37
Bleu de France	0,25	(O) Banane sauce chocolat	0,31	Clafoutis aux raisins	0,22
Ile flottante	0,49	Fruit de saison	0,24	Fruit de saison	0,24
Fruit de saison	0,24				
	2,73 €		3,02 €		2,87 €