



4 semaines de menus Santé

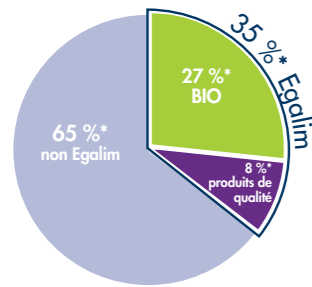
Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus adaptées **au milieu de la santé (sanitaire et médico-social)**. Ce menu est accompagné de trois recettes détaillées et d'une déclinaison adaptée de recette.

Retrouvez la recette adaptée page 67

COÛT MOYEN DU MENU
4,44 €

Retrouvez l'intégralité des recettes dans le logiciel

AidoMenu



MENUS SANTE

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Betteraves fines herbes 0,13	Frisée aux mendiants 0,17	Chou-fleur mimosa 0,43
Daube de joue de bœuf 1,41	Colin meunière 1,11	Rôti de porc 1,68
Coquillettes 0,56	Gratin de poireaux 0,56	Gratin dauphinois forestier 0,49
Bleu des Causses 0,34	Yaourt 1/2 écrémé nature 0,28	Fourme d'Ambert 0,25
Fruit de saison 0,24	Timbaline de riz 0,13	Fruit de saison 0,24
Soupe au gruau 0,24	Velouté de salsifis 0,23	Velouté de patates douces 0,34
Chou farci 1,06	Crêpe jambon fromage 0,37	Œufs à la florentine 1,00
Coulommiers 0,21	Pyramide cendrée 0,29	Saint-marcellin 0,29
Assortiments de fruits d'Automne 0,30	Fruit de saison 0,24	Banane 0,32
4,49 €	3,38 €	5,04 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Fenouil râpé 0,17	Pamplemousse au sucre 0,05	Poireaux ravigote 0,13
Filet de merlu à l'oseille 0,72	Pintade à la crème d'ail 1,18	Epaule d'agneau au jus 1,50
Pommes de terre à l'anglaise 0,68	Choux de Bruxelles braisés 0,21	Flageolets fondants 0,49
Roquefort 0,38	Petit-suisse nature 0,52	Yaourt 1/2 écrémé nature 0,10
Poire au chocolat 0,32	Tapioca au coulis de framboise 0,22	Smoothie agrumes menthe 0,39
Potage au potiron 0,16	Crème de céleri 0,17	Soupe aux crevettes 1,14
Potée d'agneau et cocos blancs 1,64	Quenelle de brochet aux écrevisses 0,96	Parmentier d'épinards et boulgour 0,30
Fromage frais 0,16	Sainte-Maure de Touraine 0,69	Mimolette 0,21
Salade de fruits maison 0,24	Tartare de kaki et kiwi 0,39	Coupe raisiné 0,54
4,47 €	4,39 €	4,80 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Cœurs de palmier en salade 0,22	Pois chiches en salade 0,28	Chou chinois aux noix 0,56
Blanquette de dinde 1,00	Pochouse de truite 1,91	Foie de veau lyonnaise 0,76
Riz aux champignons 0,10	Garniture de fenouil 0,35	Blettes sautées persillées 0,17
Brillat-savarin 0,35	Chaource 0,33	Yaourt brassé nature 0,70
Banane sauce chocolat 0,30	Salade de fruits maison 0,24	Flan pâtissier vanille maison 0,63
Soupe aux perles du Japon 0,21	Potage au cresson 0,21	Soupe à l'oignon 0,28
Clafoutis aux brocolis 0,24	Hachis parmentier 1,29	Croque-monsieur maison 0,47
Livarot 0,24	Petit-suisse nature 0,52	Mini-bleu 0,21
Fruit de saison 0,24	Coupe de mangue 0,59	Fruit de saison 0,24
2,90 €	5,72 €	4,02 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Scarole craquante 0,33	Terrine de potimarron et châtaignes 0,19	Pommes de terre en salade 0,14
Filet de saumon aux fines herbes 2,19	Épaule d'agneau confite 1,41	Bœuf aux olives 2,03
Tagliatelles fraîches 0,29	Duo de lentilles en cocotte 0,45	Butternut rôtie 0,60
Brie 0,59	Faisselle 0,34	Fromage fondu nature 0,13
Méli-mélo de fruits au sirop 0,27	Tartare d'agrumes 0,24	Fruit de saison 0,24
★ Velouté carottes curcuma 0,34	Crème freuseuse 0,18	Potage Condé 0,13
Tarte oignon-jambon 0,91	Quenelles de volaille florentine 1,04	Flan aux poireaux safranés 0,38
Petits-suisseaux aux fruits 0,43	Bûche de chèvre 0,49	Morbier 0,37
Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,24	Puit d'amour aux poires 0,35
5,59 €	4,58 €	4,37 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Lentilles à l'échalote 0,07	Céleri rémoulade 0,38	Artichaut vinaigrette 0,38	Endives sauce vinaigrette 0,44
Cuisse de poulet rôtie 2,02	Filet de dorade en papillote 1,48	Blanquette de veau à l'ancienne 1,91	Sauté de lapin chasseur 1,23
Poêlée de potiron et châtaignes 0,48	Brocolis douceur 0,38	Riz créole 0,15	Carottes 0,36
Fromage de chèvre frais 0,27	Saint-nectaire 0,33	Fromage blanc vanille 0,26	Camembert 0,34
Salade de fruits maison 0,24	★ Tarte pomme-coing vanillée 0,27	Fruit de saison 0,24	Eclair café 0,29
Soupe au chou 0,43	Crème de fenouil 0,47	Potage de légumes 0,10	Velouté aux marrons 0,67
Brandade de morue maison 1,12	Spaghetti à la bolognaise 1,41	Quiche Saint Germain 0,47	Cassolette de lieu florentine 1,10
Yaourt aromatisé 0,22	Tomme noire 0,24	Comté 0,38	Crème de gruyère 0,25
Salade de fruits maison 0,24	Fruit de saison 0,24	Pommes façon crumble 0,25	Fruit de saison 0,24
5,09 €	5,20 €	4,14 €	4,92 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Rosette 0,34	Mâche champêtre 0,61	Champignons à la grecque 0,16	Carottes râpées au citron 0,16
Papillote de flétan 1,69	Bœuf braisé 1,93	Canard aux olives 1,21	Boudin noir 0,55
Purée Dubarry 0,29	Semoule aux carottes 0,26	Orge crémeux 0,40	Ecrasé de pommes de terre 0,88
Pont-l'évêque 0,28	Saint-paulin 0,30	Emmental 0,25	Camembert 0,34
Fruit de saison 0,24	Compote de pêche 0,19	Fruit de saison 0,24	Crumble pomme-cannelle 0,23
Potage bonne femme 0,10	Velouté de saison 0,58	Soupe de lentilles 0,18	Velouté de poireaux 0,37
Omelette aux cèpes 0,86	Quiche lorraine 0,57	Endives au jambon maison 1,01	Tagliatelles aux fruits de mer 0,68
Yaourt saveur vanille 0,28	Fromage blanc abricot 0,24	Bleu de Bresse 0,47	Faisselle 0,69
Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,18	Duo pomme-orange à la cannelle 0,62	Fruit de saison 0,24
4,32 €	4,86 €	4,54 €	4,14 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Pamplemousse rose 0,05	Tarte oseille-saumon 0,34	Verrine de betterave à l'avocat 0,42	Salade verte bistrot 0,23
Mignon de porc aux marrons 1,02	Filet de poulet à l'ancienne 1,08	Filet de cabillaud au four 1,11	Bœuf à la mode gardianne 1,94
Purée de topinambour 0,50	Carottes vichy 0,21	★ Pommes de terre saviesanne 0,38	Chou romanesco en persillade 0,38
Ossau-iraty 0,36	Fromage blanc sucré portion 0,46	Reblochon 0,23	Bleu de France 0,25
Pomme bonne femme 0,31	Fruit de saison 0,24	Fruit de saison 0,24	Far breton 0,16
Potage salsifis-tapioca 0,41	Velouté de panais au curry 0,46	Potage Saint-Germain 0,38	Velouté d'endives 0,56
Gratin marin tomate et mozzarella 1,09	Cake montagnard 0,62	Roulés de poireaux au jambon 0,92	Gratin potiron, lentilles et quinoa 0,61
Mimolette 0,21	Faisselle du randonneur 0,50	Saint-félicien 0,27	Yaourt sucré 0,30
Mélange de fruits à la menthe 0,33	Salade de fruits maison 0,24	Fruits sauce caramel 0,36	Fruit de saison 0,24
4,28 €	4,15 €	4,31 €	4,67 €

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avocat vinaigrette 0,68	Tarte fine tomate et thym 0,28	Salade montagnarde 0,27	Méli-mélo de mâche et roquette 0,32
Dindonneau en rôti 0,80	Eglefin sauce homardine 1,06	Sauté de porc 0,68	Gâteau de volaille sauce tomate 0,46
Riz à la tomate 0,29	Duo de choux 0,46	Panais et topinambours sauce poulet 0,54	Doré de grains de blé 0,41
Yaourt nature lait entier 0,28	Abondance 0,47	Gruyère 0,21	Brie de Meaux 0,34
Fruit de saison 0,24	Smoothie pomme-cannelle 0,21	Alétria 0,19	Tartelette aux poires 0,30
Potage canadien 0,31	Potage choisy 0,26	Velouté de légumes 0,21	Potage parmentier 0,17
Moules gratinées 0,72	Lasagnes bolognaises maison 1,35	Mix quinoa et lentilles aux légumes d'hiver 0,44	Petit salé au chou 1,28
Reblochon 0,23	Fromage blanc battu portion 0,37	Roquefort 0,56	Cantal 0,29
Clafoutis aux pommes 0,55	Ananas frais 0,16	Coupe au kiwi 0,40	Fruit de saison 0,24
4,10 €	4,62 €	3,50 €	3,81 €

★ 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)

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



Cuisine centrale

Gestion de la production, des tournées, bons de livraisons, facturation client

Menus et recettes

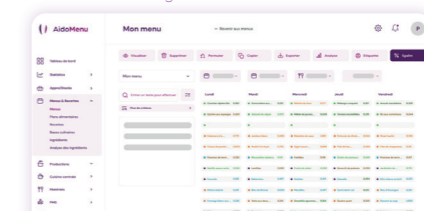
EGALIM, coût matière, bilan nutritionnel

Allergènes et GEMRCN

Respect de la réglementation INCO, calcul des fréquences, affichage des allergènes

AidoMenu

outil 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