

Menu n°2 Végétarien artisanal

Ingrédient	quantité/personne (kg)	quantité pour 300 personnes (kg)	valeur nutri aliment (kcal/100g)	valeur nutritionnelle par pers (kcal)
ENTRÉE 1 — Flan champignons-tomme, lait de coco & herbes			105,1573333	
Champignons de Paris crus	20	6	24,3	4,86
Tomme de Savoie	6	1,8	361	21,66
Œufs entiers	18	5,4	134	24,12
Lait	18	5,4	47,7	8,586
Beurre	6	1,8	731	43,86
Oignons	5	1,5	34,6	1,73
Herbes fraîches (basilic/ciboulette/pe rsil)	0,66666667	0,2	51,2	0,341333333
ENTRÉE 2 — Houmous citron confit & légumes épicés			91,891	
Pois chiches cuits	26	7,8	148	38,48
Tahini (purée de sésame)	4	1,2	631	25,24
Huile d'olive	2	0,6	899	17,98
Citron confit	3	0,9	24,3	0,729
Carottes crues	10	3	30,2	3,02
Poivron rouge cru	10	3	33,6	3,36
Concombre cru	12	3,6	11,1	1,332
Tomate crue	10	3	17,5	1,75
PLAT 1 — Tagliatelles de légumes, vinaigrette à l'orange			75,86533333	
Courgette crue	50	15	15,5	7,75
Carotte crue	20	6	30,2	6,04
Aubergine	50	15	22,9	11,45
Tomate crue	40	12	17,5	7
Oignons	11,66666667	3,5	39,2	4,573333333
Huile d'olive (vinaigrette)	3	0,9	899	26,97
Jus d'orange	11,66666667	3,5	42	4,9
Sauce soja	18	5,4	39,9	7,182
PLAT 2 — Salade pommes de terre, olives, œufs, mayo estragon			48,18	
Pommes de terre vapeur	23,33333333	7	81	18,9
Olives noires	8	2,4	165	13,2
Œufs durs / mollets	12	3,6	134	16,08
DESSERT 1 — Fromage blanc, miel & noix			119,31	
Fromage blanc 3,2 % MG	80	24	80	64
Miel	6	1,8	331	19,86
Noix (cerneaux)	5	1,5	709	35,45
DESSERT 2 — Salade de fruits à la verveine			113,7133333	
Fruits de saison crus	133,3333333	40	79,3	105,7333333
Sucre	2	0,6	399	7,98
PAIN			220,8	
Pain	80	24	276	220,8
TOTAL CALORIES / PERSONNE			774,917	