

Menu n°3
Végétarien industrialisé

Variante 1 — Chili végétarien (pour 150 personnes)

Ingrédient	Par personne (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/personne
ENTRÉE				116,5
Laitue romaine	42	12,6	17,2	7,2
Aiguillettes végé panées	26	7,8	220	57,2
Sauce Caesar	11	3,3	78,2	8,6
Tomates cerises	11	3,3	31,8	3,5
Grana Padano	5	1,5	411	20,6
Croûtons ail	5	1,5	389	19,4
PLAT — Chili végétarien --> 150 portions				244
Seitan	109	16,35	134	146,1
Carottes (cuites)	19	2,85	33	6,3
Poivrons (crus)	19	2,85	22,6	4,3
Oignons	19	2,85	39	7,4
Haricots rouges	34	5,1	108	36,7
Tomates concassées	19	2,85	24	4,6
Mais appertisé	14	2,1	105	14,7
Concentré de tomate	12	1,8	99,2	11,9
Huile/épices/assaisonnement	6	0,9	200	12
PAIN				223,2
Pain (baguette)	80	24	279	223,2
DESSERTS				183,1
Fromage blanc 2-3% MG	120	36	75,7	90,8
Pomme (crue)	45	13,5	54	24,3
Banane (crue)	38	11,4	87,6	33,3
Poire (crue)	38	11,4	56,6	21,5
Abricot (cru)	30	9	44,1	13,2
TOTAL CALORIES / PERSONNE				767

Variante 2 — Hachis végétarien (pour 150 personnes)

Ingrédient	Par personne (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/personne
ENTRÉE				116,5
Laitue romaine	42	12,6	17,2	7,2
Aiguillettes végé panées	26	7,8	220	57,2
Sauce Caesar	11	3,3	78,2	8,6
Tomates cerises	11	3,3	31,8	3,5
Grana Padano	5	1,5	411	20,6
Croûtons ail	5	1,5	389	19,4
PLAT — Hachis végétarien --> 150 portions				307,3
Pomme de terre (cuite)	88	13,2	94,9	83,5
Seitan	75	11,25	134	100,5
Emmental	20	3	373	74,6
Carottes (cuites)	20	3	33	6,6
Oignons	13	1,95	39	5,1
Lait demi-écrémé	15	2,25	47,5	7,1
Concentré de tomate	10	1,5	99,2	9,9
Huile/épices/assaisonnement	10	1,5	200	20
PAIN				223,2
Pain (baguette)	80	24	279	223,2
DESSERTS				183,1
Fromage blanc 2-3% MG	120	36	75,7	90,8
Pomme (crue)	45	13,5	54	24,3
Banane (crue)	38	11,4	87,6	33,3
Poire (crue)	38	11,4	56,6	21,5
Abricot (cru)	30	9	44,1	13,2
TOTAL CALORIES / PERSONNE				830