

Menu n°4
Végétarien Industrialisé

Plat 1 — Lasagnes végétariennes (150 personnes)

Ingrédient	Par personne (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/personne
ENTRÉE				
Quinoa (cuit)	40	12	149	59,6
Haricots rouges	20	6	108	21,6
Poivrons (crus)	14	4,2	22,6	3,2
Oignons	9	2,7	39	3,5
Sauce tomate	9	2,7	24	2,2
Carottes (cuites)	8	2,4	33	2,6
Maïs appertisé	7	2,1	105	7,3
Concentré de tomate	4	1,2	99,2	4
Huile/épices/assaisonnement	4	1,2	200	8
PLAT — Lasagnes végétariennes				
Pâtes lasagne (cuites)	55	8,25	120	66
Légumes lasagne (courgette/aubergine)	80	12	21	16,8
Sauce tomate	45	6,75	24	10,8
Béchamel	45	6,75	105	47,2
Fromage râpé (emmental)	20	3	373	74,6
Huile/épices/assaisonnement	5	0,75	200	10
PAIN				
Pain (baguette)	80	24	279	223,2
DESSERTS				
Pomme cuite au four	180	54	52,7	94,9
Miel	10	3	331	33,1
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				781

Plat 2 — Gnocchis épinards (150 personnes)

Ingrédient	Par personne (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/personne
ENTRÉE				
Quinoa (cuit)	40	12	149	59,6
Haricots rouges	20	6	108	21,6
Poivrons (crus)	14	4,2	22,6	3,2
Oignons	9	2,7	39	3,5
Sauce tomate	9	2,7	24	2,2
Carottes (cuites)	8	2,4	33	2,6
Maïs appertisé	7	2,1	105	7,3
Concentré de tomate	4	1,2	99,2	4
Huile/épices/assaisonnement	4	1,2	200	8
PLAT — Gnocchis aux épinards				
Gnocchis (cuits)	55	8,25	178	97,9
Épinards (cuits)	55	8,25	19,6	10,8
Crème fraîche 30%	15	2,25	285	42,8
Lait demi-écrémé	25	3,75	47,5	11,9
Parmesan	20	3	411	82,2
Huile/épices/assaisonnement	5	0,75	200	10
PAIN				
Pain (baguette)	80	24	279	223,2
DESSERTS				
Pomme cuite au four	180	54	52,7	94,9
Miel	10	3	331	33,1
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				811