



La BIO

L'introduction de produits bio en restauration collective a fortement progressé ces dernières années. En effet, jusqu'en 2006, seulement 4% des établissements en proposaient au sein de leurs menus. Aujourd'hui, ils sont plus de 56% ! Le secteur scolaire est particulièrement concerné puisqu'il représente 73% des établissements déclarant se servir de produits bio.

A noter que les produits bio utilisés en restauration collective sont à 85% issus de l'agriculture française. De plus, les établissements préfèrent privilégier les producteurs locaux. Ainsi, les produits frais occupent une large place avec notamment les fruits et les légumes mais également les produits laitiers (les produits vedettes étant les pommes, les carottes et les yaourts).

Pour 46% des établissements, les produits bio sont le plus souvent introduits sans fréquence définie et sous leurs formes initiales (cas des fruits ou des yaourts) ou dans des préparations simples à base de légumes (carottes râpées, purées maison...). Certains établissements (35%) préfèrent quant-à-eux proposer des menus entièrement bio. Cela nécessite toutefois de réaliser des préparations composées à plus de 95% de produits bio. Dans ce cas, l'utilisation d'ingrédients bio importés est parfois nécessaire.

Bonne lecture.

AIDOMENU entreprise

JUIN / JUILLET 2014

LÉGENDE

Légumes et fruits crus
 Féculents
 Légumes et fruits cuits
 Produits laitiers
 Plats protidiques

Lundi

Mardi

Semaine 1

Croustillant de légumes	0,24
Salade fantaisie	0,16
Gigot d'agneau rôti	0,91
Rôti de porc sauce madère BIO	1,85
Haricots verts sauce parisienne	0,21
Pommes de terre à l'anglaise	0,23
Bleu des Causses	0,26
Brie	0,14
Cerises	0,21
Mousse chocolat noir	0,11
Total	2,15 €

Radis sauce aux herbes BIO	0,67
Asperges sauce beurre blanc	0,43
Brochette de poisson sauce crevettes	0,88
Fricassée de poulet	0,77
Garniture de fenouil	0,31
Boulgour à l'orange	0,19
Carré fondu	0,12
Fromage demi-sel	0,15
Entremets praliné	0,16
Coupe de mangue	0,46
Total	2,07 €

Semaine 2

Tomates parfumées	0,25
Haricots verts mimosa BIO	0,42
Rôti de veau	1,14
Filet de merlu à l'oseille	0,55
Brocolis sauce Mornay	0,27
Riz sauvage	0,37
Faisselle	0,34
Crème de gruyère	0,17
Crêpe fourrée à l'abricot BIO	0,16
Fraises	0,30
Total	1,99 €

Œufs durs vinaigrette BIO	0,40
Frisée aux lardons	0,20
Estouffade de boeuf	0,99
Escalope de dinde surprise	0,83
Semoule composée	0,19
Jeunes carottes	0,13
Yaourt aromatisé	0,13
Bûche mi-chèvre	0,15
Banane	0,21
Coupe tropicale	0,23
Total	1,73 €

Semaine 3

Concombre à la crème	0,23
Riz pique-nique	0,10
Côte de porc à l'ancienne	0,73
Quenelles franc-comtoises	0,64
Macaroni	0,06
Epinards au jus	0,14
Tendre bleu	0,25
Cantal AOP	0,20
Pêche surprise	0,29
Cerises	0,21
Total	1,42 €

Galantine de volaille	0,26
Melon	0,31
Filet de cabillaud à l'armoricaine	0,82
Assiette méditerranéenne BIO	0,82
Fleurettes au gratin	0,27
Carré de l'est	0,18
Bûche mi-chèvre	0,15
Kiwi Gold	0,64
Glace bâtonnet vanille	0,11
Total	1,77 €

Semaine 4

Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,42
Soja au chèvre	0,34
Filet de dorade en papillote	1,02
Daube d'agneau	1,37
Haricots verts sauce Vénétie	0,39
Semoule aux raisins	0,14
Petits-suisse au sucre	0,27
Fromage fondu nature	0,13
Entremets pêche-chocolat BIO	0,45
Assortiment de fruits rouges	0,48
Total	2,49 €

Pain de macédoine	0,10
Pizza La Spézia	0,34
Rôti de veau	1,14
Tofu poêlé aux légumes d'Eté BIO	1,55
Polenta valdotaine	0,27
Yaourt saveur vanille	0,47
Saint-nectaire	0,20
Banane	0,21
Ananas au sirop	0,24
Total	2,26 €

Mercredi

Escalopines d'artichaut	0,35
Carottes râpées	0,10
Osso buco de veau	1,21
Pizza romaine	0,42
Spaghetti	0,06
Salade simple	0,29
Livarot AOP	0,24
Mimolette	0,17
Abricots	0,18
Gâteau de semoule BIO	0,25

Total 1,62 €

Jeudi

Soupe de melon BIO	0,63
Terrine de légumes	0,25
Boulettes sauce au romarin	0,65
Filet de saumon poché	0,87
Riz pilaf	0,10
Mille-feuille d'aubergines BIO	0,82
Emmental BIO	0,41
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Mirabelles au naturel	0,21
Nectarine	0,22

Total 2,22 €

Vendredi

Potage glacé courgette	0,30
Concombre sauce blanche	0,18
Coquelet aux quatre-épices	1,05
Bœuf à la mode	1,05
Haricots blancs à la crème	0,23
Poêlée à la rhodanienne	0,72
Chaurouf	0,29
Roquefort	0,32
Mousse aux fruits rouges	0,27
Ile flottante au café	0,31

Total 2,36 €

Duo melon-concombre	0,27
Chausson fromager	0,25
Filet de loup grillé	0,86
Moussaka végétarienne BIO	1,09
Pommes de terre Mélanie	0,29
Fromage carré	0,13
Munster	0,22
Poires au sirop	0,24
Cerises	0,21

Total 1,78 €

Chou-fleur sauce moutarde	0,13
Carottes râpées citronnées	0,08
Curry de poulet BIO	1,56
Jambon sauce charcutière	0,49
Tortis tricolores	0,13
Blettes en persillade	0,19
Bleu de France	0,15
Fromage frais	0,16
Salade de fruits d'Été BIO	0,24
Pot de glace	0,16

Total 1,64 €

Mélange croquant	0,19
Betteraves aux pignons de pin	0,24
Entrecôte Mirabeau	1,31
Sauté de veau à la cannelle	1,42
Flan de courgettes	0,29
Polenta	0,10
Coulommiers	0,15
Gouda	0,15
Entremets pistache	0,15
Gaufre	0,35

Total 2,17 €

Douceur de champignons	0,34
Salade impromptue	0,20
Veau saltimbanque	1,79
Dés de porc à l'étouffée	0,79
Petits pois à la française BIO	0,74
Riz créole	0,09
Yaourt saveur citron	0,88
Bleu d'Auvergne	0,17
Diplomate	0,18
Nectarine	0,22

Total 2,70 €

Carottes râpées au fenouil	0,13
Duo de lentilles	0,10
Tranche de gigot abercoc	1,41
Filet de merlu braisé	0,57
Purée	0,14
Poêlée champêtre	0,24
Pyramide cendrée	0,33
Fromage frais fruité	0,23
Flan chocolat	0,19
Prunes rouges	0,30

Total 1,82 €

Menu à thème

Tartine estivale BIO	0,58
Nage de radis BIO	0,74
Steak haché sauce poivre BIO	1,18
Omelette aux épinards BIO	0,82
Gratin de tomates cerises BIO	0,81
Quinoa crémeux aux poivrons BIO	0,58
Saint-paulin BIO	0,40
Camembert BIO	0,28
Duo de melon mentholé BIO	0,36
Fromage blanc crousti-figues BIO	0,69

Total 3,21 €

Frisée aux croûtons	0,20
Chou-fleur vinaigrette	0,15
Filet de julienne à la romilonne	0,88
Steak Maître d'hôtel	1,33
Aubergines juillette	0,36
Spaghetti aux fèves	0,22
Saint-marcellin	0,21
Fromage blanc battu portion	0,18
Quatre-quarts	0,18
Fraises	0,30

Total 2,00 €

Grains de blé à l'emmental	0,16
Radis	0,38
Escalope à l'ancienne	0,86
Sauté de veau au paprika	1,41
Carottes vichy	0,16
Pommes duchesse	0,22
Tomme grise	0,16
Yaourt aromatisé	0,13
Pêche blanche	0,12
Compotée de mangue	0,27

Total 1,93 €

Champignons à la grecque	0,21
Pastèque	0,21
Mix grill sauce tapenade	0,88
Noisetine d'agneau	1,16
Côtelette de riz	0,14
Courgettes sautées BIO	0,36
Mini bleu	0,29
Pont-l'Évêque	0,19
Cerises	0,21
Mosaïque de fruits	0,26

Total 1,95 €

Tartine estivale BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°338

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pain carré précuit (x140) sg 50 g ABE	100,000 UN	0,17	17,00
Huile de tournesol 5 lt ABE	0,100 LT	4,42	0,44
Echalote vrac kg ABE	0,600 KG	2,20	1,32
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,100 LT	1,44	0,14
Coulis de tomate bt 3/1 ABE	3,000 KG	2,07	6,21
Jambon de dinde cuit kg ABE	1,000 KG	21,15	21,15
Emmental râpé sachet 1 kg ABE	0,800 KG	11,72	9,38
Ciboulette botte 50 g	0,500 UN	0,71	0,36
Persil botte ABE	1,000 UN	1,35	1,35
Sel fin 1 kg ABE	0,010 KG	0,46	0,00
Poivre noir moulu 150 g ABE	0,004 KG	79,91	0,32

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les herbes aromatiques. Emincer les échalotes, ciseler les herbes aromatiques, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante la moitié des échalotes. Déglacer vin blanc, ajouter le coulis de tomate, assaisonner, mijoter 7 à 8 minutes. Réserver.
- Trancher le jambon de dinde, détailler en lanières, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Napper les petits pains carrés préalablement coupés en deux de préparation à la tomate, garnir de lanières de jambon de dinde, parsemer d'emmental râpé, du reste des échalotes et des herbes aromatiques. Cuire à four moyen (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 107 g = 0,577 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 193 Protéines : 9,6 g Calcium : 109 mg
Kjoules : 808 Glucides : 28 g
Lipides : 4,7 g

Steak haché sauce poivre BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°93

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Steak haché de bœuf VBF 15% sg 120 g ABE	12,000 KG	9,00	108,00
Huile de tournesol 5 lt ABE	0,150 LT	4,42	0,66
Beurre de baratte doux 250 g ABE	0,400 KG	10,45	4,18
Farine blanche T 65 1 kg ABE	0,250 KG	2,08	0,52
Eau	0,700 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 600 g ABE	0,015 KG	43,75	0,66
Vinaigre balsamique de Modène 50 cl ABE	0,100 LT	6,96	0,70
Poivre mignonnette grise steak bt 420 g	0,010 KG	34,88	0,35
Crème fraîche seau 5 lt ABE	0,400 LT	6,27	2,51
Sel fin 1 kg ABE	0,030 KG	0,46	0,01

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les steaks hachés sur les deux faces. Assaisonner, plaquer dans des gastronomes pleins, terminer la cuisson 5 minutes à four modéré (160/180 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner un roux blanc avec le beurre et la farine, mouiller le bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau chaude ou froide nécessaire, cuire jusqu'à épaississement en ajoutant progressivement le vinaigre balsamique. Incorporer le poivre mignonnette, crémier, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les steaks hachés, accompagner de sauce poivre au départ.

• Coût portion 112 g = 1,176 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 301 Protéines : 21,8 g Fer : 2,8 mg
Kjoules : 1260 Glucides : 0,2 g
P/L : 0,9 Lipides : 23,7 g

Rôti de porc sauce madère BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4903

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Rôti d'échine de porc fr s/os kg ABE	12,500 KG	13,75	171,88
Huile de tournesol 5 lt ABE	0,200 LT	4,42	0,88
Beurre de baratte doux 250 g ABE	0,800 KG	10,45	8,36
Oignon jaune ABE	0,300 KG	1,50	0,45
Madère de cuisine 2 lt	0,500 LT	3,65	1,83
Eau	0,500 LT	-	-
Fonds brun lié bt 600 g ABE	0,010 KG	36,90	0,37
Farine blanche T 65 1 kg ABE	0,150 KG	2,08	0,31
Sel fin 1 kg ABE	0,015 KG	0,46	0,01
Poivre noir moulu 150 g ABE	0,005 KG	79,91	0,40
Persil botte ABE	0,070 UN	1,35	0,09

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Emincer, réserver.
- Plaquer les rôtis de porc, graisser, assaisonner. Cuire à feu modéré (160/180 °C) 1 heure 15 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire fondre la moitié du beurre, ajouter les oignons, laisser blondir. Incorporer le madère et le fond brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, mijoter à couvert 25 à 30 minutes. Passer au chinois, réserver.
- Confectionner un roux blanc avec le beurre restant et la farine, ajouter la préparation au madère, épaissir à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher les rôtis de porc, dresser, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 118 g = 1,846 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 338
Kjoules : 1415
P/L : 0,8
Protéines : 22,6 g
Glucides : 0,3 g
Lipides : 27,3 g

Omelette aux épinards BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1982

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide BIB 5 kg ABE	11,000 KG	5,95	65,45
Margarine végétale 500 g ABE	0,300 KG	11,80	3,54
Oignon jaune ABE	0,300 KG	1,50	0,45
Epinaud branche sg 2,5 kg ABE	2,600 KG	3,05	7,93
Ail vrac kg ABE	0,030 KG	6,50	0,20
Fleur de maïs bt 700 g	0,130 KG	5,44	0,71
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt ABE	1,000 LT	1,21	1,21
Huile de tournesol 5 lt ABE	0,400 LT	4,42	1,77
Sel fin 1 kg ABE	0,030 KG	0,46	0,01
Poivre noir moulu 150 g ABE	0,005 KG	79,91	0,40

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer l'oignon, hacher l'ail, réserver.
- Déconditionner les épinards branche dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes. Emincer grossièrement, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les épinards et l'ail, mijoter 10 minutes à découvert. Singer à la fleur de maïs, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide avec le lait, assaisonner, cuire à feu moyen 4 à 6 minutes. Garnir l'omelette de la préparation aux épinards, plier en deux, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 158 g = 0,817 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 232
Kjoules : 971
P/L : 0,8
Protéines : 14,3 g
Glucides : 3,7 g
Lipides : 17,8 g
Fer : 2,8 mg
Calcium : 115 mg

Gratin de tomates cerises BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4987

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Tomate cerise kg ABE	13,000 KG	4,50	58,50
Huile de tournesol 5 lt ABE	0,800 LT	4,42	3,54
Farine blanche T 80 1 kg ABE	0,800 KG	1,90	1,52
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt ABE	10,000 LT	1,21	12,10
Oeuf entier liquide 1 lt ABE	1,500 LT	3,51	5,27
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	4,00	0,32
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,55	0,05

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates cerises. Sécher, plaquer dans des gastronomes pleins, réserver.
- Confectionner un roux blanc avec la matière grasse et la farine. Ajouter le lait, porter à ébullition sans cesser de remuer, cuire jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter l'oeuf entier liquide et la ciboulette. Assaisonner, napper les tomates cerises de l'appareil, cuire à four moyen (160/180 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 256 g = 0,813 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 206
Kjoules : 862

Protéines : 6,9 g
Glucides : 16,9 g
Lipides : 12,1 g

Calcium : 146 mg

Duo de melon mentholé BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9794

• Ingrédients pour 100 adultes-

	Quantité	PU	Total
Melon Galia colis 5 kg ABE	6,500 KG	2,33	15,15
Melon Charentais kg ABE	6,500 KG	2,50	16,25
Menthe fraîche botte 100 g	0,070 UN	0,71	0,05
Citron jaune AB, ABE	0,200 KG	1,61	0,32
Jus d'orange brique 1 lt ABE	1,500 LT	1,90	2,85
Amande effilée 1 kg	0,150 KG	7,61	1,14

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et la menthe. Epépiner, éplucher et détailler les melons en dés, presser le jus des citrons, ciseler la menthe, réserver.
- Mélanger les dés de melons, la menthe, les jus de citron et d'orange. Dresser en coupe, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer d'amandes effilées préalablement grillées au départ.

• Coût portion 122 g = 0,358 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 48
Kjoules : 201

Protéines : 1,1 g
Glucides : 8,5 g
dont sucres : 7,5 g

Lipides : 1 g