

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN¹ et des textes réglementaires². Pour les menus « scolaire » et « entreprise », les choix sont également pris en compte dans la grille des fréquences en faisant un rapport sur 20.

Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

La perte à la mise en œuvre, mais aussi les pertes à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.

Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

² Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Thème du mois

La Normandie

Au-delà de son patrimoine historique et des nombreux sites remarquables que la Normandie possède, cette région est aussi connue pour ses produits de qualité et ses traditions culinaires.

La mer, longeant les côtes, apportent une multitude de poissons frais et crustacés (carrelet, cabillaud, lieu, huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, crevettes...). Dans l'arrière-pays, la campagne normande permet la culture des carottes de Créances, des poireaux de Rouen et de la pomme. Son bocage abrite des élevages d'agneaux de pré-salé (réputés pour leur goût iodé), de bœufs (notamment pour les abats), de veau nourri au lait entier. Le lait des vaches sert à la fabrication du beurre, de la crème et des divers fromages à pâte molle si tendres et moelleux comme le camembert.

Enfin, n'oublions pas que dans cette région, le cidre et le Calvados sont des incontournables !

Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes aux saveurs normandes ➡

MARS 2017

Coût moyen
– du repas –
1,79 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Mâche à l'ail	0,44
Crème d'asperges	0,16
Rôti de veau bûcheronne	1,13
Filet de loup au velouté de langoustine	1,00
Doré de grains de blé	0,20
Flan aux épinards	0,27
Morbier	0,21
Yaourt aromatisé	0,16
Compote de pêche	0,18
Fromage blanc au miel	0,20

Total 1,97 €

Mardi

Salade d'endives	0,14
Betteraves vinaigrette	0,13
Côte de porc poêlée	0,61
Navarin d'agneau	1,39
Choux de Bruxelles au lard	0,21
Mitonnée de haricots en ragoût	0,82
Petits-suisse au sucre	0,26
Fromage fondu	0,12
Crêpe au chocolat	0,27
Pomme Golden	0,16

Total 2,05 €

Semaine 2

Salade cœurs de palmier	0,18
Crudités sauce citron	0,29
Emincé de volaille en fricassée	0,65
Jambon au grill	0,47
Grains de blé aux champignons	0,21
Endives béchamel à la ciboulette	0,47
Brillat-savarin	0,28
Saint-paulin	0,16
Ananas frais	0,27
Riz au lait	0,09

Total 1,54 €

Concombre sauce blanche	0,27
Pommes de terre campagnarde	0,19
Steak haché	0,47
Lotte armoricaine	1,78
Mélange de légumes crécy	0,31
Nouilles	0,07
Yaourt aux fruits	0,17
Carré fondu	0,11
Entremets vanille	0,12
Orange	0,13

Total 1,80 €

Semaine 3

Haricots verts à l'emmental	0,26
Salade simple	0,21
Filet de lieu aux moules	0,89
Sauté de porc aux navets	0,77
Coudes rayés	0,07
Purée de carottes	0,17
Faisselle à la crème	0,43
Tendre bleu	0,31
Orange	0,13
Feuilleté au miel	0,19

Total 1,70 €

Pâté en croûte	0,28
Radis à la croq'au sel	0,40
Blanquette de veau cressonnière	1,28
Noisette d'agneau	1,43
Julienne de légumes	0,26
Pommes de terre boulangère	0,20
Fromage carré	0,14
Bûche mi-chèvre	0,16
Pomme Starking	0,18
Entremets pistache	0,13

Total 2,23 €

Semaine 4

Jambon de dinde	0,21
Concombre en salade	0,26
Filet de hoki saveur de thym	0,83
Entrecôte Maître d'hôtel	1,04
Brocolis à la Godard	0,34
Riz blanc	0,11
Fromage bleu	0,16
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Poire Passe Crassane	0,18
Flan aux angéliques	0,22

Total 1,81 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Mouliné aux légumes	0,05
Palette à la diable	0,31
Cuisse de poulet marinée	0,42
Spaghetti	0,08
Blettes à l'ancienne	0,24
Edam	0,12
Chèvre bûche	0,24
Coupe de mirabelles	0,37
Banane	0,17

Total 1,12 €

Mercredi

Poireaux-pommes de terre	0,21
Pamplemousse surprise	0,12
Hamburger de bœuf	0,77
Dindonneau au jus	0,65
Coquillettes	0,07
Salsifis sauce verte	0,36
Yaourt brassé nature	0,15
Bûche de chèvre	0,23
Poire Abate	0,18
Galettes Saint-Michel	0,07

Total 1,41 €

Jeudi

Mélange croquant	0,24
Salade de riz	0,13
Escalope de veau sautée	1,40
Joue de porc aux navets	1,12
Gnocchi de polenta	0,16
Blettes sauce poulette	0,23
Brie	0,13
Fourme d'Ambert	0,17
Dessert pâtissier au café	0,15
Cocktail fruité du Printemps	0,31

Total 2,02 €

Vendredi

Galantine de volaille	0,25
Carottes râpées et concombres	0,26
Cabillaud en julienne	0,94
Tripes à la mode de Coutances	0,65
Brocolis au beurre	0,32
Purée	0,14
Crème de gruyère	0,18
Mimolette	0,18
Orange	0,13
Entremets aux 3 trésors	0,24

Total 1,64 €

Duo de chou aux amandes	0,21
Velouté de poireaux	0,26
Rôti de porc soubise	0,55
Escalope de dinde surprise	0,78
Haricots blancs à la crème	0,22
Navets persillés	0,10
Bûche de chèvre	0,23
Fromage blanc au sucre	0,14
Eclair café	0,21
Pomme Starking	0,18

Total 1,44 €

Mâche champêtre	0,41
Riz charcutier	0,12
Filet de merlu braisé	0,62
Bœuf braisé normand	0,98
Fenouil pané	0,51
Frites	0,33
Bleu de Bresse	0,53
Chaurouse	0,27
Cocktail aux abricots	0,31
Banane	0,17

Total 2,13 €

Croustillant de légumes	0,25
Radis	0,40
Gigot d'agneau gourmand	1,19
Escalope hachée de veau	0,71
Fan de champignons	0,27
Semoule aux courgettes	0,17
Fromage fondu nature	0,10
Yaourt sucré	0,13
Salade de fruits maison	0,18
Ile flottante	0,24

Total 1,82 €

Taboulé de quinoa	0,26
Salade maraîchère	0,30
Bavette à l'échalote	0,88
Cuisse de poulet célestine	0,47
Petits pois à la française	0,26
Polenta aux blettes	0,19
Coulommiers	0,14
Tomme grise	0,16
Ananas frais	0,27
Pruneaux cuits au vin	0,49

Total 1,70 €

Céleri-rave râpé	0,19
Tarte au camembert	0,26
Epaule d'agneau rôtie	1,07
Colin sauce beurre blanc	0,67
Potée aux pois cassés	0,15
Pain d'épinards	0,29
Yaourt nature lait entier	0,26
Fromage frais	0,14
Crème anglaise aux vermicelles	0,13
Coupe du Calvados	0,25

Total 1,69 €

Crudités en vinaigrette	0,21
Poireaux mousseline	0,23
Sauté de dinde aurore	0,75
Rôti de porc à l'estragon	0,68
Riz pilaf	0,09
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Abondance	0,29
Bleu de France	0,28
Mousse de pêche	0,25
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,59 €

MENU À THÈME

Mâche à l'andouille de Vire	0,35
Terrine d'artichaut	0,19
Rôti de veau févette	0,85
Crevettes au cidre	1,70
Pommes de terre Neufchâtel	0,55
Carotte Marigny	0,21
Petits-suisses nature	0,24
Camembert	0,13
Flan à la poire et confiture de lait	0,18
Teurgoule	0,08

Total 2,24 €

Céleri-rave râpé	0,19
Betteraves fines herbes	0,14
Poulet Vallée d'Auge	0,53
Sauté de porc à la sarriette	0,82
Légumes des cimes	0,30
Flageolets au jus	0,37
Yaourt saveur citron	0,76
Roquefort	0,33
Cake à la rhubarbe	0,15
Ananas frais	0,27

Total 1,92 €

Tortis fromagères	0,18
Salade imprévue	0,24
La petite marmite	0,79
Filet de dorade sauce crustacés	1,09
Endives meunière	0,51
Pommes de terre vapeur	0,27
Crème de gruyère	0,18
Saint-nectaire	0,28
Orange	0,13
Fromage blanc au sucre	0,15

Total 1,90 €

Mâche à l'andouille de Vire



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10029

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade mâche fr 250 g	2,000 KG	7,40	14,80
Champignons de Paris frais kg	2,300 KG	2,85	6,56
Andouille de Vire 1,9 kg	1,500 KG	7,90	11,85
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,070 KG	0,95	0,07
Vinaigre de cidre 1 lt	0,100 LT	1,49	0,15
Huile de colza 5 lt	0,700 LT	1,33	0,93
Crème liquide légère 18 % UHT 1 lt	0,500 LT	1,78	0,89
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les champignons de Paris. Emincer, réserver.
- Détailler l'andouille de Vire en rondelles, réserver.
- Mélanger la moutarde et le vinaigre de cidre. Incorporer progressivement l'huile de colza, ajouter la crème fraîche, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser harmonieusement la mâche, les champignons de Paris et l'andouille de Vire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de vinaigrette au départ.

Coût portion 71 g = 0,353 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 118
Kjoules : 494
Protéines : 4,1 g
Glucides : 0,7 g
Matières grasses : 10,9 g

Crevettes au cidre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10030

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Crevette décortiquée crue 20/30 sg 800 g	12,000 KG	13,54	162,48
Beurre doux 250 g	0,050 KG	4,83	0,24
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,81	0,81
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	3,82	0,46
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,200 KG	0,56	0,67
Cidre brut 75 cl	0,800 LT	2,24	1,79
Eau	3,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,088 KG	15,12	1,33
Thym entier bt 1 lt	0,010 KG	22,78	0,23
Fécule de pomme de terre 250 g	0,180 KG	5,08	0,91
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Coriandre feuille botte 50 g	2,000 UN	0,79	1,58

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les feuilles de coriandre. Ciseler, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et les carottes. Mouiller du cidre et du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les crevettes et le thym, assaisonner. Cuire 10 minutes, lier à la fécule de pomme de terre, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de coriandre ciselée au départ.

Coût portion 124 g = 1,706 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 151
Kjoules : 632
P/L : 19,1
Protéines : 28,6 g
Glucides : 4,8 g
Matières grasses : 1,5 g

Carottes Marigny



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1369

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	18,500 KG	0,60	11,10
Beurre doux 250 g	0,300 KG	4,83	1,45
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Lardons fumés dés n°2 France kg	1,500 KG	3,95	5,93
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,28	1,37
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Persil frais vrac	0,070 KG	2,46	0,17

Progression

- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les oignons et le persil. Eplucher les légumes, râper et détailler en rondelles les carottes, émincer les oignons, hacher le persil, réserver.
- Débarrasser les carottes dans des gastronomes perforés. Saler, cuire 10 minutes à four vapeur. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les lardons préalablement blanchis. Ajouter les carottes, sauter 4 à 5 minutes, crémier. Rectifier l'assaisonnement, réserver chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les carottes, parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 175 g = 0,210 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 141 Protéines : 4 g Fibres : 3,5 g
 Kjoules : 590 Glucides : 11 g
 Matières grasses : 8,2 g

Teurgoule



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8760

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz rond blanc kg	0,600 KG	0,99	0,59
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,70	0,42
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,00	0,08
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	9,000 LT	0,49	4,41
Arôme vanille liquide 1 lt	0,150 LT	4,25	0,64
Beurre doux 250 g	0,300 KG	4,83	1,45

Progression

- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire avec l'arôme vanille. Laisser tiédir, réserver.
- Mélanger le riz avec le sucre et la cannelle, plaquer dans les récipients choisis. Mouiller du lait tiède, parsemer de beurre préalablement détaillé en dés. Cuire à four doux (140/160 °C) au moins 3 heures.
- Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 107 g = 0,076 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 Protéines : 3,4 g Calcium : 109 mg
 Kjoules : 460 Glucides : 15,3 g
 dont sucres : 10,3 g
 Matières grasses : 3,9 g