

*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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 oeuvre, 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 !***

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

<sup>2</sup> 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 cuisine végétarienne

Considérée comme marginale il y a encore quelques années, la cuisine végétarienne a depuis considérablement gagnée en popularité. Parmi les raisons qui expliquent cet engouement, le bénéfice santé procuré par ce mode d'alimentation, notamment dans la diminution du risque d'apparitions de certaines maladies (diabète, obésité, problèmes cardio-vasculaires, cancers) reste primordial. De plus, face aux nombreux scandales de ces dernières années liés aux viandes et aux poissons, elle se présente comme une alternative rassurante. Par ailleurs, elle semble être une bonne option pour maîtriser son budget alimentaire dans un contexte actuellement difficile. Les principes de ce mode d'alimentation reposent essentiellement sur l'augmentation de la consommation de produits végétaux, sur l'exclusion de la viande et du poisson, avec toutefois la possibilité d'utiliser les sous-produits d'origine animale (œufs, produits laitiers, miel), et sur une bonne connaissance de la complémentarité entre ces différents aliments.

**Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes pour composer vos menus** ➡

# AOÛT-SEPTEMBRE 2016

Coût moyen  
- du repas -  
**1,85 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Lundi	
Dariole au roquefort	0,52
Batavia maïs	0,15
Echine de porc fumée	0,71
Daube de bœuf	1,04
Pommes de terre boulangère	0,16
Chou-fleur vapeur	0,22
Yaourt saveur vanille	0,36
Fromage fondu	0,12
Prunes Reine-Claude	0,22
Clafoutis brimbelle	0,19
<b>Total</b>	<b>1,84 €</b>

### Semaine 2

MENU À THÈME	
Crudités belle saison	0,27
Potage fenouil-carotte et cumin	0,18
Palet de lentilles corail et riz	0,25
Blanquette de tofu	1,07
Caponata d'aubergines	0,25
Quinoa au beurre citronné	0,44
Tomme grise	0,16
Pyramide cendrée	0,55
Crumble poire-figue	0,28
Raisins au gingembre	0,12
<b>Total</b>	<b>1,79 €</b>

### Semaine 3

Carottes râpées	0,14
Friad à la viande	0,18
Encornets sauce safran	1,04
Frittata de tomates	0,61
Pépinettes	0,20
Carré fondu	0,11
Bûche du Pilat	0,18
Liégeois café	0,17
Orange	0,13
<b>Total</b>	<b>1,38 €</b>

### Semaine 4

Pizza à la romaine	0,35
Pain de macédoine	0,12
Dos de cabillaud du pêcheur	1,41
Filet de poulet au romarin	0,86
Courgettes sautées	0,20
Penne	0,07
Fourme d'Ambert	0,17
Gruyère	0,14
Kiwi	0,24
Raisin blanc	0,11
<b>Total</b>	<b>1,83 €</b>

### Mardi

Carottes râpées au soja	0,16
Bavarois d'avocat	0,53
Filet de cabillaud sauce crustacés	1,00
Gigot d'agneau vert-pré	1,37
Riz basmati	0,16
Céleris braisés	0,50
Carré de l'Est	0,17
Emmental	0,13
Pomme bonne femme	0,19
Crème dessert praliné	0,32
<b>Total</b>	<b>2,26 €</b>

Macédoine mayonnaise	0,18
Carpaccio de concombre	0,27
Sauté de pintade	0,92
Filet de saumon poché	0,99
Tagliatelles	0,25
Haricots plats fermière	0,19
Crème de gruyère	0,18
Pont-l'évêque	0,18
Nectarine	0,16
Far aux pruneaux	0,19
<b>Total</b>	<b>1,75 €</b>

Haricot blanc paimpolaise	0,22
Asperges vertes béarnaise	0,48
Chicken pie	1,07
Bœuf braisé aux oignons	1,03
Gratin de fenouils	0,39
Doré de grains de blé	0,20
Chaurce	0,27
Yaourt nature	0,23
Pêche jaune	0,14
Kiwi	0,24
<b>Total</b>	<b>2,14 €</b>

Mêlée de jeunes pousses	0,42
Rosette	0,32
Rôti de bœuf	0,94
Escalope de veau panée	1,50
Polenta sauce tomate	0,18
Haricots beurre garrigue	0,17
Beaufort	0,45
Brillat-savarin	0,28
Compote pomme framboise	0,18
Nectarine	0,16
<b>Total</b>	<b>2,30 €</b>

## Mercredi

Tomates parfumées	0,24
Tarte aux poireaux	0,21
Tajine de dinde à la cannelle	0,84
Grenadin de veau pistaché	1,34
Semoule couscous	0,11
Jardinière de légumes	0,14
Fournols	0,21
Munster	0,21
Trifle à la mangue	0,54
Raisin Chasselas	0,11

Total 1,97 €

## Jeudi

Taboulé de grains de blé	0,12
Soupe froide à la pastèque	0,24
Rosbif madrilène	1,14
Agneau croustillant	1,31
Blettes persillées	0,18
Potée aux pois cassés	0,15
Bûche de chèvre	0,22
Camembert	0,13
Kiwi	0,24
Cocktail aux abricots	0,31

Total 2,02 €

## Vendredi

Pamplemousse au sucre	0,10
Pain de courgette au saint-marcellin	0,23
Poulet à la lyonnaise	0,62
Filet de perche en papillote	1,38
Curry de carottes	0,11
Polenta sauce piquante	0,13
Fromage blanc battu portion	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Flognarde pompador	0,12
Melon	0,14

Total 1,58 €

Champignons sauce yaourt	0,30
Avocat aux crevettes	0,47
Steak poêlé	1,35
Jambon à la zingaro	0,52
Piperade	0,16
Polenta arlequin	0,15
Ossau-iraty	0,23
Gorgonzola	0,24
Entremets amarena	0,30
Tapioca au coulis de framboise	0,19

Total 1,95 €

Salade verte BIO	0,12
Terrine de chou-fleur/brocolis	0,12
Navarin d'agneau	1,48
Poulet campagnard	0,83
Pommes de terre à l'anglaise	0,16
Salsifis béchamel	0,31
Petits-suisses au sucre	0,26
Brie	0,14
Compote et biscuit	0,16
Ananas frais	0,27

Total 1,92 €

Eufs durs farcis	0,43
Carottes râpées aux radis	0,16
Cassolette de poisson	0,63
Joue de bœuf sauce soja	0,83
Fondue d'épinards	0,19
Semoule aux courgettes	0,16
Morbier	0,21
Yaourt aromatisé	0,16
Mirabelles	0,37
Forêt noire	0,25

Total 1,69 €

Céleri tricolore	0,13
Pamplemousse rose	0,10
Ossu buco aux petits pois	1,59
Filet de dorade ciboulette	1,05
Riz créole	0,08
Saint-nectaire	0,22
Fromage frais	0,14
Raisin muscat	0,11
Mousse croustillante	0,20

Total 1,80 €

Velouté de courgettes	0,20
Romaine au chèvre	0,42
Ragoût d'agneau	1,19
Chipolatas	0,62
Macaroni	0,06
Navets au jus	0,11
Tendre bleu	0,31
Cheddar	0,20
Banane	0,20
Purée de poire	0,18

Total 1,74 €

Rillettes de maquereau	0,43
Douceur de champignons	0,29
Rognons à la diable	0,46
Brochette de dinde	0,59
Pommes duchesse	0,21
Blettes à la crème	0,20
Fromage demi-sel	0,15
Gouda	0,12
Duo d'agrumes	0,10
Ananas caramél	0,30

Total 1,43 €

Quiche au tofu	0,38
Champignons marinés	0,30
Fricassée d'agneau	1,25
Filet de colin aux moules	0,89
Choux de Bruxelles au lard	0,21
Boulgour pilaf	0,15
Yaourt sucré	0,25
Saint-paulin	0,16
Trio fruité	0,20
Entremets pistache	0,15

Total 1,97 €

Avocat vinaigrette	0,42
Potage cultivateur	0,20
Pilons de volaille au pot	0,45
Dés de porc à l'étouffée	0,87
Semoule au cumin	0,11
Epinard à la tripe	0,19
Coulommiers	0,14
Mini chèvre enrichie	0,16
Flan aux cassis	0,19
Poire Williams	0,19

Total 1,46 €

Frisée au bleu et noix	0,36
Roulade de poireaux	0,48
Entrecôte au grill	1,05
Haché de veau	0,89
Salsifis sauce poulet	0,34
Gnocchi de pommes de terre	0,24
Yaourt aromatisé	0,16
Fondu de brebis	0,29
Brioche perdue	0,20
Pêche blanche	0,14

Total 2,07 €

## Crudités belle saison



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1070

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salade feuille de chêne 300/400 g	10,000 UN	0,72	7,20
Tomate cerise bq 500 g	2,100 KG	1,82	3,82
Concombre cat 1 pièce	7,000 UN	0,78	5,46
Poivron jaune frais	0,900 KG	1,80	1,62
Haricot vert très fin sg 2,5 kg	1,500 KG	0,86	1,29
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,055 KG	0,95	0,05
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,700 LT	4,10	2,87
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,110 LT	0,65	0,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Croûtons ronds nature 500 g	1,300 KG	3,64	4,73
Ciboulette botte 50 g	0,140 UN	0,79	0,11

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la ciboulette. Essorer la salade, couper les tomates cerise en deux, éplucher et détailler en cubes le concombre, râper finement le poivron jaune, émincer la ciboulette. Réserver.
- Plaquer les haricots verts dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 12 à 15 minutes. Refroidir, détailler en morceaux, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les crudités et les haricots verts sur assiette, parsemer de croûtons et de ciboulette, napper de sauce vinaigrette au départ.

**Coût portion** 112 g = 0,273 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 156 Protéines : 2,8 g Fibres : 1,9 g  
Kjoules : 653 Glucides : 7,6 g  
Matières grasses : 12,3 g

## Blanquette de tofu



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7174

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Tofu fumé au bois de hêtre fr 3 kg ABE	10,000 KG	8,43	84,30
Beurre doux 250 g	0,260 KG	3,56	0,93
Carottes fraîches sac kg	3,400 KG	0,60	2,04
Poireau frais kg	4,000 KG	1,10	4,40
Céleri branche frais kg	2,000 KG	1,16	2,32
Champignons bq 1 kg	2,600 KG	2,60	6,76
Fleur de maïs bt 700 g	0,400 KG	5,05	2,02
Eau	7,000 LT	–	–
Bouquet gami	2,000 UN	0,96	1,92
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	12,73	0,10
Jus de citron concentré 1 lt	0,260 LT	2,15	0,56
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,28	1,82

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler les carottes en rondelles, émincer les poireaux, le céleri et les champignons. Réserver.
- Détailler le tofu en cubes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer les légumes dans la matière grasse frémissante 10 à 12 minutes. Singer à la fleur de maïs, mouiller de la quantité d'eau chaude nécessaire. Ajouter le bouquet gami, assaisonner, cuire 10 minutes. Incorporer les cubes de tofu, mijoter 20 minutes. Hors du feu, incorporer le jus de citron, crémer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 173 g = 1,072 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 241 Protéines : 17,9 g Fer : 2,1 mg  
Kjoules : 1009 Glucides : 8,9 g  
P/L : 1,2 Matière grasses : 14,3 g

## Quinoa au beurre citronné



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9994

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Quinoa blond sac 2,5 kg	6,400	KG	5,20 33,28
Eau	18,500	LT	– –
Citron jaune cal moyen	1,200	KG	1,85 2,22
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,300	LT	2,28 2,96
Beurre doux 250 g	0,850	KG	3,56 3,03
Sel fin 1 kg	0,050	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010	KG	12,73 0,13
Persil haché sg 250 g	0,100	KG	3,22 0,32
Citron jaune cal moyen	1,000	KG	1,85 1,85

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester la moitié des citrons destinés à la confection de la sauce, presser le jus. Détailler le reste des citrons en quartier, réserver.
- Cuire le quinoa 15 minutes environ dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Débarrasser dans des gastronomes pleins sans égoutter, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réduire le jus de citron dans une poêle chaude. Lorsque celui-ci commence à caraméliser, ajouter la crème et les zestes de citron, laisser brunir légèrement. Hors du feu, incorporer le beurre préalablement détaillé en cubes et remuer jusqu'à complète dissolution. Mélanger le beurre citronné au quinoa, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le quinoa, décorer d'un quartier de citron, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 229 g = 0,438 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 336 **Protéines : 9,5 g** Fibres : 4,8 g  
 Kjoules : 1406 Glucides : 37,5 g  
 Matières grasses : 15,3 g

## Crumble poire-figue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9997

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Poire Guyot fr kg	9,000	KG	1,29 11,61
Figue fraîche verte kg	2,300	KG	2,64 6,07
Sucre cassonade 1 kg	0,280	KG	1,63 0,46
Eau	0,900	LT	– –
Ossau-iraty brebis Pyrénées fr kg AOP	0,300	KG	7,57 2,27
Sucre semoule sac 1 kg	0,400	KG	0,69 0,28
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400	KG	0,42 0,17
Noisettes poudre sachet 1 kg	0,300	KG	17,80 5,34
Beurre doux 250 g	0,400	KG	3,56 1,42

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les poires, détailler en dés, couper les figues en quartiers. Disposer dans des ramequins, saupoudrer de sucre cassonade, arroser légèrement d'eau. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Râper finement le fromage Ossau-Iraty. Mélanger avec le sucre, la farine, la poudre de noisette et le beurre préalablement détaillé en petits dés jusqu'à obtention d'une texture friable. Parsemer les fruits de pâte à crumble, cuire à four modéré (170/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 137 g = 0,276 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 163 **Protéines : 2,3 g** Fibres : 3,5 g  
 Kjoules : 682 Glucides : 21,9 g  
 dont sucres : 18,4 g  
 Matières grasses : 6,5 g