



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 scolaire

JUIN / JUILLET 2014

Lundi

Mardi

Semaine 1

Fraîcheur de champignons BIO	0,60
Asperges mayonnaise	0,39
Filet de loup au four	0,94
Bœuf campagnard	1,20
Gratin de tomates cerises BIO	0,81
Riz pilaf	0,10
Brie	0,14
Yaourt saveur citron	0,47
Tapioca à la mangue	0,15
Abricots	0,18

Total 2,49 €

Tartinade de radis	0,45
Salade de lentilles	0,16
Rognons de veau au Xérès	0,91
Longe de porc en croûte	0,61
Pommes de terre vapeur	0,27
Salsifis sauce bolognaise	0,37
Carré fondu	0,12
Tomme blanche	0,14
Coupelle de pruneaux	0,36
Banane	0,21

Total 1,80 €

Semaine 2

Radis	0,38
Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,42
Dindonneau au jus	0,68
Escalope de veau quatre saisons	1,79
Flageolets fondants	0,47
Navets confits	0,16
Edam	0,15
Morbier	0,21
Compote de poire	0,13
Clafoutis cadmium	0,16

Total 2,26 €

Avocat sauce cocktail	0,38
Crème de fèves	0,25
Joue de bœuf mironton	1,21
Lotte à l'ancienne	0,78
Pommes duchesse	0,22
Brocolis persillés	0,20
Tendre bleu	0,25
Pont-l'évêque	0,19
Ile flottante	0,24
Nage d'ananas	0,28

Total 2,00 €

Semaine 3

Concombre montagnard	0,20
Champignons marinés	0,31
Filet de cabillaud sauce écrevisse	0,89
Rosbif	1,18
Crumble de courgettes	0,28
Gnocchi de pommes de terre	0,24
Reblochon	0,29
Tomme de Savoie	0,25
Mirabelles au sirop	0,44
Cake marbré	0,18

Total 2,12 €

Soupe de melon BIO	0,63
Tartine estivale BIO	0,58
Gigot au sabayon de câpres	1,16
Blanquette de veau ménagère	1,46
Doré de grains de blé	0,21
Duo de carottes	0,36
Fromage carré	0,13
Livarot AOP	0,24
Mousse de pêche	0,25
Banane	0,21

Total 2,61 €

Semaine 4

Jambon de dinde	0,21
Carottes râpées aux raisins	0,09
Filet de hoki sauce ciboulette	0,76
Onglet au grill	0,99
Farfalles	0,11
Céleri soubise	0,22
Gouda	0,15
Carré frais demi-sel	0,15
Terrine de quetsches	0,31
Pomme Granny Smith	0,15

Total 1,63 €

Tomates et mozzarella	0,26
Soja vinaigrette	0,24
Chipolatas	0,64
Prassato d'agneau	1,04
Aubergines parmesane	0,50
Boulgour	0,21
Mini chèvre enrichie	0,17
Ossau-iraty	0,38
Feuilleté au miel	0,18
Abricots	0,18

Total 1,90 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Samoussa	0,83
Bavarois d'avocat	0,51
Poulet à l'ail	0,42
Filet de perche safrané	0,83
Semoule composée	0,19
Pois gourmands	0,41
Bleu des Causses	0,26
Coulommiers	0,15
Pomme Golden	0,18
Eclair chocolat	0,20

Total 1,99 €

Jeudi

Flamiche au chèvre	0,20
Potage tomate cerfeuil	0,02
Noisettine d'agneau	1,16
Rôti de veau	1,14
Cœurs de céleri aurore	0,36
Quinoa crémeux aux poivrons BIO	0,58
Fromage demi-sel	0,15
Cantal	0,34
Ananas frais	0,24
Cerises	0,21

Total 2,20 €

Vendredi

Laitue framboisée	0,20
Tortis au crabe	0,13
Entrecôte Maître d'hôtel	1,19
Canard sauce miel	1,04
Polenta aux blettes	0,20
Beignets de chou-fleurs	0,62
Yaourt aux fruits	0,16
Cheddar	0,24
Flan pistache aux cassis	0,16
Smoothie pastèque-banane	0,21

Total 2,07 €

Menu à thème

Carottes râpées BIO	0,25
Haricots verts mimosa BIO	0,42
Moussaka végétarienne BIO	1,09
Sauté de veau au thym BIO	1,85
Riz créole BIO	0,19
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Faisselle BIO	0,45
Crêpe fourrée à l'abricot BIO	0,16
Nectarine BIO	0,43

Total 2,55 €

Cœurs de palmier vinaigrette	0,25
Frisée aux croûtons	0,20
Echine de porc suprême	0,58
Curry de poulet BIO	1,56
Garniture de fenouil	0,31
Polenta arlequin	0,17
Pyramide cendrée	0,33
Fromage frais	0,16
Prunes jaunes	0,33
Entremets pistache	0,15

Total 2,02 €

Galantine de volaille	0,26
Pastèque	0,21
Filet de merlu à l'oseille	0,55
Gigot d'agneau parfumé	1,13
Macaroni	0,06
Blettes à la tripe	0,22
Camembert	0,12
Bleu d'Auvergne	0,17
Coupe de mangue	0,46
Mosaïque de fruits	0,26

Total 1,72 €

Quinoa et légumes croquants BIO	0,26
Pamplemousse rose	0,07
Cuisse de pintade rôtie	0,97
Omelette aux épinards BIO	0,82
Ratatouille niçoise	0,23
Spaghetti	0,06
Emmental BIO	0,41
Yaourt aromatisé	0,13
Fraises	0,30
Petits-suisses à la cerise	0,36

Total 1,81 €

Asperges mousseline	0,38
Avocat sauce menthe	0,41
Bœuf à la mode	1,05
Filet de sole amiral	0,98
Polenta	0,10
Salsifis au beurre	0,32
Bûche de chèvre	0,26
Fournols	0,21
Pomme Golden	0,18
Liégeois café	0,16

Total 2,03 €

Salades vertes mêlées	0,17
Tartare de crudités	0,25
Coquelet Mère Jeanne	1,09
Mignon de porc aux abricots	1,08
Petits pois à la française BIO	0,74
Semoule couscous	0,09
Fromage blanc battu portion	0,18
Edam	0,15
Beignet au sucre	0,20
Compotée de mangue	0,27

Total 2,11 €

Scarole aux cœurs de palmier	0,37
Concombre fraîcheur	0,18
Escalope de veau panée	1,73
Poulet en cocotte	0,74
Blettes fermière	0,21
Riz basmati	0,15
Yaourt sucré	0,11
Fromage blanc vanille	0,19
Pain perdu aux épices	0,08
Entremets pêche-chocolat BIO	0,45

Total 2,10 €

Verrine du jardin BIO	0,28
Mélange croquant	0,19
Steak haché sauce barbecue BIO	1,18
Colin de la Mancha	0,92
Semoule aux courgettes	0,17
Brocolis vapeur	0,18
Saint-félicien	0,23
Fourme d'Ambert	0,18
Nectarine	0,22
Pomme au four	0,22

Total 1,89 €

Taboulé de grains de blé	0,11
Champignons sauce yaourt	0,32
Lapin en poivronade	0,86
Brandade de morue	0,31
Poêlée méridionale	0,32
Tomme blanche	0,14
Fromage frais fruité	0,23
Duo de melon mentholé BIO	0,36
Tiramisu maison	0,46

Total 1,56 €

Haricots verts mimosa BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°643

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Haricot vert extra fin sg kg ABE	10,000 KG	2,60	26,00
Moutarde de Dijon kg ABE	0,090 KG	10,50	0,95
Huile de colza 1 lt ABE	0,900 LT	5,06	4,55
Vinaigre de vin 1 lt ABE	0,045 LT	4,20	0,19
Oeuf dur écalé 43/53 avéole (3x50) 150 ABE	25,000 UN	0,40	10,00
Sel fin 1 kg ABE	0,030 KG	0,46	0,01
Poivre blanc moulu bt 145 g ABE	0,005 KG	46,32	0,23

• Mise en œuvre

- Déconditionner les haricots verts dans des gastronomes perforés, saler, cuire à four vapeur 20 à 25 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer aux haricots verts, mélanger délicatement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer les œufs durs écalés, égoutter, émietter. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots verts, saupoudrer d'œuf émietté au départ.

• **Coût portion** 123 g = 0,419 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124	Protéines : 3,6 g	Fibres : 4,9 g
Kjoules : 519	Glucides : 4,1 g	
	Lipides : 10,3 g	

Moussaka végétarienne BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4434

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde ABE	19,000 KG	3,00	57,00
Huile d'olive 1 lt ABE	0,400 LT	4,38	1,75
Boulgour sac 5 kg ABE	2,300 KG	1,84	4,23
Sel gros 1 kg ABE	0,050 KG	0,20	0,01
Echalote vrac kg ABE	0,700 KG	2,20	1,54
Sauge fraîche 100 g	0,200 UN	0,60	0,12
Coulis de tomate bt 3/1 ABE	7,000 KG	2,07	14,49
Tofu fumé au bois de hêtre fr 3 kg ABE	2,500 KG	8,11	20,27
Ail vrac kg ABE	0,050 KG	6,50	0,33
Emmental râpé sachet 1 kg ABE	0,700 KG	11,72	8,20
Sel fin 1 kg ABE	0,050 KG	0,46	0,02
Poivre noir moulu 150 g ABE	0,010 KG	79,91	0,80

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler sans les éplucher les aubergines en rondelles, émincer finement les échalotes, hacher l'ail, ciseler la sauge. Réserver.
- Débarasser les aubergines dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 8 à 10 minutes. Sauter rapidement dans la moitié de la matière grasse frémissante, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire le boulgour dans un grand volume d'eau salée. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le restant de matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter la sauge et le coulis de tomate, assaisonner, mijoter 3 minutes. Incorporer le tofu préalablement détaillé en lamelles et l'ail, mijoter 10 minutes à couvert. Ajouter le boulgour hors feu.
- Dresser dans des gastronomes pleins une couche d'aubergines, répartir dessus la préparation boulgour-tomate-tofu, recouvrir des aubergines restantes. Parsemer d'emmental râpé, cuire à four moyen (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 332 g = 1,088 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 238	Protéines : 11,8 g	Fibres : 7,9 g
Kjoules : 996	Glucides : 23,9 g	Fer : 2,8 mg
P/L : 1,1	Lipides : 10,5 g	Calcium : 144 mg

Petits pois à la française BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3372

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Petit pois sg 1 kg ABE	15,000 KG	4,10	61,50
Margarine végétale 500 g ABE	0,300 KG	11,80	3,54
Oignon jaune ABE	0,500 KG	1,50	0,75
Salade laitue pièce ABE	6,000 UN	0,69	4,14
Herbes de Provence flacon 45 g ABE	0,030 KG	44,40	1,33
Eau	3,000 LT	-	-
Fond de volaille lié bt 600 g ABE	0,060 KG	36,32	2,18
Sel fin 1 kg ABE	0,015 KG	0,46	0,01
Poivre blanc moulu bt 145 g ABE	0,005 KG	46,32	0,23
Persil botte ABE	0,120 UN	1,35	0,16

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et émincer les oignons, détailler la laitue en lanières, hacher le persil. Réserver.
- Faire fondre la matière grasse, ajouter les oignons et la laitue, cuire à feu doux, à couvert, jusqu'à réduction de la laitue. Ajouter les petits pois et les herbes de Provence, moullir du fond de volaille lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 25 à 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les petits pois, parsemer de persil au départ.

• Coût portion 171 g = 0,738 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 138	Protéines : 9,2 g	Fibres : 9,5 g
Kjoules : 578	Glucides : 18 g	Fer : 3 mg
	Lipides : 3,2 g	

Crêpe fourrée à l'abricot BIO



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1206

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crêpes moelleuses sg 25 g ABE	200,000 UN	0,00	0,00
Abricot kg ABE	3,500 KG	2,94	10,29
Beurre de baratte doux 250 g ABE	0,240 KG	10,45	2,51
Cannelle poudre bt 500 g ABE	0,020 KG	14,41	0,29
Sucre de canne complet 1 kg ABE	1,000 KG	2,60	2,60

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les abricots. Oter les noyaux, couper en tranches, réserver.
- Déconditionner les crêpes dans des gastronormes pleins. Remettre à température à four doux (140/160 °C) 8 à 10 minutes environ.
- Suer dans la matière grasse frémissante les abricots, ajouter la cannelle et le sucre de canne. Cuire à découvert à feu vif 7 à 8 minutes en remuant fréquemment. Garnir les crêpes de la préparation à l'abricot, rouler, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Coût portion 94 g = 0,157 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 199	Protéines : 4,1 g	Lipides : 7,6 g
Kjoules : 833	Glucides : 28,2 g	
	Dont sucre : 20,3 g	