

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 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 !**

<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

# Le Portugal

Sa cuisine si colorée et riche en saveurs, le Portugal la doit notamment à Vasco de Gama. En effet, il sera le premier navigateur à découvrir la célèbre route des Indes, celle menant tout droit aux épices si chèrement convoitées à cette époque. C'était en 1498. Après un périple marin qui dura en moyenne deux ans, il parvient entre autres à rapporter dans sa patrie natale, cannelle, clou de girofle, noix de muscade, poivre, piment... bref, un vrai trésor ! Mais ce qu'il remit surtout au Portugal, c'est l'autorisation des dirigeants locaux de pouvoir commercer et ouvrir des comptoirs dans ces pays lointains.

Depuis, d'un point de vue gastronomique, le pays a su faire bon usage de ces épices, et rares sont les plats qui n'en contiennent pas. Elles servent notamment à préparer l'incroyable morue, dont on dit que chaque jour possède sa propre recette.

Ainsi, laissez-vous transporter par ses parfums venus d'ailleurs et si présents dans cette cuisine gorgée de soleil.

**Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes aux saveurs portugaises** ▶▶▶

# AVRIL 2017

## Semaine 1

Salade multicolore	0,22
Velouté de légumes	0,15
Paleron braisé au jus	0,98
Blanc de poulet gourmand	0,66
Flan de poireaux	0,24
Riz sauvage	0,39
Tomme noire	0,18
Petits-suisse sucrés	0,26
Compote tous fruits	0,15
Beignet au sucre	0,26

Total 1,73 €

## Mardi

Carottes râpées	0,13
Taboulé citronné	0,13
Sauté d'agneau aux herbes	1,41
Filet de merlu en escabèche	0,70
Boulgour	0,18
Fenouil braisé	0,28
Yaourt nature	0,17
Fromage fondu	0,12
Ile flottante	0,24
Pomme Granny Smith	0,13

Total 1,75 €

## Semaine 2

Emincé de chou chinois	0,23
Cœurs de palmier en salade	0,29
Rôti de veau	1,06
Colin sauce safran	1,32
Purée	0,14
Haricots verts très fins	0,22
Fromage blanc sucré portion	0,21
Crème de gruyère	0,18
Entremets pistache	0,13
Coupe de mangue	0,61

Total 2,19 €

Grains de blé carnaval	0,19
Tartare de crudités	0,29
Estouffade de bœuf	1,09
Escalope de dinde surprise	0,78
Duo de carottes	0,26
Galettes céréalières au brocoli	0,52
Yaourt aux fruits	0,17
Bûche de chèvre	0,23
Banane	0,17
Fraises	0,38

Total 2,04 €

## Semaine 3

Avocat sauce à la roquette	0,38
Coquillettes en salade	0,11
Côte de porc Maître d'hôtel	0,57
Agneau croustillant	1,60
Pommes de terre gratinées	0,34
Poêlée méridionale	0,37
Tendre bleu	0,31
Cantal AOP	0,20
Poires au sirop	0,25
Mousse croustillante	0,21

Total 2,17 €

Langue de bœuf sauce mère	0,61
Champignons aux herbes	0,28
Filet de loup en délice	0,90
Brochette de volaille aux épices	0,67
Fondue de poireaux	0,22
Boulgour pilaf	0,15
Camembert	0,13
Mini chèvre enrichie	0,16
Pomme Granny Smith	0,13
Fromage blanc senteurs du Sud	0,31

Total 1,78 €

## MENU À THÈME

## Semaine 4

Gaspacho alentejano	0,26
Artichaut à la mousse de sardines	0,48
Mijotée de morue	0,78
Tendron de veau du Douro	1,07
Marmite jardinière	0,15
Fèves à la portugaise	0,65
Fromage frais	0,14
Carré fondu	0,11
Entremets biscuité	0,16
Fraises au porto	0,52

Total 2,16 €

Haricots verts amandine	0,26
Concombre à la crème	0,33
Braisé d'agneau au vert	1,14
Quenelles de volaille	0,57
Gnocchi de polenta	0,16
Palets d'épinards sauce vin blanc	0,20
Yaourt brassé nature	0,15
Saint-paulin	0,16
Orange	0,13
Poire pochée sauce caramel	0,25

Total 1,66 €

Coût moyen  
– du repas –  
**1,89 €**

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Asperges blanches sauce au miel	0,39
Salade aux radis	0,26
Tendron de veau au jus	1,08
Sauté de lapin de Lisbonne	1,03
Penne	0,07
Navets glacés	0,11
Fournols	0,21
Pyramide cendrée	0,55
Poire Abate	0,23
Coupelle de pruneaux	0,49

Total 2,20 €

## Jeudi

Pizza au fromage	0,20
Céleri rémoulade	0,27
Côte de porc à la sauge	0,63
Foie émincé	0,48
Poêlée champêtre	0,22
Frites	0,33
Mini bleu	0,28
Cantal AOP	0,20
Orange	0,13
Abricots au naturel	0,24

Total 1,48 €

## Vendredi

Avocat vieille	0,29
Galantine de volaille	0,25
Filet de dorade aux lentilles	1,18
Œufs à la florentine	0,61
Carré fondu	0,11
Fromage demi-sel	0,15
Crème brûlée safranée	0,45
Alétria	0,16

1,60 €

Concombre sauce blanche	0,26
Gougère aux champignons	0,25
Dos de cabillaud sauce crustacés	1,15
Fricassée d'agneau	1,18
Riz créole	0,08
Printanière de légumes	0,25
Fromage fondu	0,12
Livarot AOP	0,26
Mirabelles au sirop	0,37
Orange	0,13

Total 2,01 €

Escalopines d'artichaut	0,40
Carottes râpées BIO	0,30
Onglet sauce moutarde	0,76
Jambon persillé	0,47
Macaroni	0,06
Pois gourmands	0,92
Fourme d'Ambert	0,17
Carré demi-sel	0,15
Poire Conférence	0,17
Oreillons de pêche	0,17

Total 1,78 €

Laitue à l'orange	0,19
Potage aenois	0,10
Poulet au vinaigre	0,47
Sauté de veau marengo	1,27
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Polenta	0,09
Chaurce	0,27
Gruyère	0,15
Flan pâtissier framboise	0,21
Gâteau de riz praliné	0,14

Total 1,56 €

Radis beurre	0,45
Salade fantaisie	0,20
Escalope de veau quatre saisons	1,51
Palette à la diable	0,31
Haricots plats	0,37
Flageolets fondants	0,40
Yaourt nature lait entier	0,26
Roquefort	0,33
Paris-Brest	0,52
Ananas frais	0,27

Total 2,30 €

Carottes velours	0,14
Soupe de courgettes	0,26
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,12
Œufs brouillés	0,27
Farfalles	0,11
Julienne de légumes	0,26
Bûche mi-chèvre	0,16
Petits-suisseés sucrés	0,26
Entremets double chocolat	0,15
Compote de rhubarbe	0,23

Total 1,47 €

Quiche au tofu	0,37
Concombre à l'estragon	0,34
Entrecôte au grill	1,06
Dindonneau à la duroc	1,02
Céleri soubise	0,27
Quinoa façon risotto	0,59
Tomme grise	0,16
Fondu allégé	0,13
Orange	0,13
Lait gélifié vanille	0,13

Total 2,09 €

Mêlée de jeunes pousses	0,43
Potage velours	0,16
Filet de julienne suchet	1,13
Steak haché	0,47
Fenouil pané	0,51
Macaronade	0,25
Coulommiers	0,14
Fromage demi-sel	0,15
Mille-feuille	0,50
Banane	0,17

Total 1,96 €

Tarte du randonneur	0,26
Radis	0,40
Escalope de dinde au poivre	0,81
Osso buco de veau	1,16
Haricots beurre	0,29
Ecrasé de pommes de terre aux olives	0,33
Morbier	0,21
Yaourt aux fruits	0,17
Banane	0,17
Assortiment de fruits rouges	0,54

Total 2,17 €

Macédoine mayonnaise	0,18
Tomates fêta	0,36
Hampe sauce vin rouge	0,60
Cassolette de poisson	0,63
Côtelette de riz	0,13
Compotée de courgettes et poivrons	0,51
Bleu de France	0,28
Brie	0,13
Ananas frais	0,27
Pomme grillée	0,22

Total 1,65 €

## Artichaut à la mousse de sardines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10026

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Artichaut fond 30/40 bt 3/1	6,500 KG	3,57	23,21
Sardine à l'huile bt 3/1	1,800 KG	4,80	8,64
Echalote coupée sg 250 g	0,360 KG	2,20	0,79
Spécialité fromagère nature bq 1,65 kg	1,400 KG	7,60	10,64
Citron jaune cal moyen kg	0,590 KG	1,40	0,83
Sel fin 1 kg	0,008 KG	0,26	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,002 KG	12,43	0,02
Salade batavia pièce 300 g	4,000 UN	0,90	3,60
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	3,12	0,25

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les citrons. Essorer et détailler la salade en chiffonnade, presser le jus des citrons, réserver.
- Egoutter et rincer les fonds d'artichaut. Réserver.
- Déconditionner les sardines, égoutter. Mixer avec les échalotes, la spécialité fromagère et le jus de citron. Assaisonner. Garnir les fonds d'artichaut de la préparation. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les fonds d'artichaut sur la chiffonnade de salade, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 113 g = 0,480 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 107    Protéines : 7,3 g    Fibres : 7,3 g  
 Kjoules : 448    Glucides : 3 g    Calcium : 116 mg  
 Matières grasses : 5,6 g

## Tendron de veau du Douro



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3748

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Tendron de veau frais 170 g	15,000 KG	6,00	90,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,190 LT	3,98	0,76
Carottes fraîches sac kg	2,300 KG	0,60	1,38
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Ail vrac kg	0,120 KG	3,55	0,43
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,000 LT	1,59	1,59
Eau	9,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,200 KG	13,96	2,79
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,000 LT	2,28	2,28
Dés de Tomme de brebis 33 % bq 500 g	1,000 UN	6,90	6,90
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes en rondelles, émincer finement les oignons, concasser l'ail. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les tendrons de veau sur les deux faces. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les carottes, les oignons et l'ail. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du jus de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Napper les tendrons de veau de la sauce. Cuire à couvert, à four doux (130/140 °C) 2 heures environ.
- Débarrasser les tendrons de veau dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C). Réduire de moitié la sauce à feu vif. Hors du feu, ajouter la crème et les dés de fromage de brebis, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, napper les tendrons de veau de la sauce. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 140 g = 1,069 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 353    Protéines : 30 g    Fer : 2 mg  
 Kjoules : 1477    Glucides : 3,8 g  
 P/L : 1,3    Matières grasses : 24 g

## Fèves à la portugaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10024

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fèves pelées sg 1 kg	19,000 KG	2,94	55,86
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	3,98	0,80
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,82	0,41
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,500 KG	3,95	1,98
Chorizo PP doux 250 g	0,500 KG	5,43	2,72
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,59	0,80
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,600 KG	0,65	1,04
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,82	0,19
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,005 KG	21,13	0,11
Eau	6,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,120 KG	7,49	0,90
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	2,35	0,16
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Déconditionner les fèves dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 5 minutes. Rafrâchir, réserver.
- Suer les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les lardons et le chorizo préalablement débarrassé de sa peau et coupé en rondelles. Sauter 3 minutes à feu vif en remuant constamment. Déglacer vin blanc. Ajouter les tomates concassées, l'ail et le laurier, mijoter 5 minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 30 minutes à couvert.
- Incorporer les fèves à la sauce, mijoter 10 minutes. Ajouter le persil, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 231 g = 0,650 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 167  
Kjoules : 699

**Protéines** : 11,7 g  
**Glucides** : 9,4 g  
**Matières grasses** : 7,2 g

Fibres : 9,2 g

## Fraises au porto



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10025

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	10,500 KG	3,60	37,80
Porto rouge 75 cl	1,000 LT	11,41	11,41
Sucre semoule sac 1 kg	0,320 KG	0,70	0,22
Arôme vanille liquide 1 lt	0,050 LT	4,25	0,21
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,73	2,18

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fraises. Equeuter, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le porto et le sucre. Porter à ébullition, réduire à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop légèrement épais. Hors du feu, ajouter l'arôme vanille, refroidir, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les fraises dans des coupes, napper du sirop au porto, décorer d'une rosace de crème chantilly au départ.

**Coût portion** 124 g = 0,518 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81  
Kjoules : 339

**Protéines** : 0,9 g  
**Glucides** : 12,2 g  
dont sucres : 12 g  
**Matières grasses** : 2,7 g

**Vitamine C** : 68 mg  
Fibres : 2 g