

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU.

Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires.

Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA, 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 !

Thème du mois

Les Antilles

Vaste archipel réparti entre la mer des Caraïbes, le Golfe du Mexique et l'Océan Atlantique, les Antilles regroupent 31 îles dont les plus connues sont Cuba, La Martinique, La Guadeloupe, La République Dominicaine, Haïti, Les Bahamas et la Jamaïque. La chaleur et l'humidité du climat facilitent la fertilité des sols volcaniques ce qui permet les plantations de café, cacao, banane et surtout de canne à sucre. Les produits de la pêche sont très présents dans la gastronomie et les plats antillais ont souvent comme point commun d'utiliser de la viande ou du poisson marinés ainsi que des épices pour en améliorer le goût. Nous vous souhaitons un agréable voyage culinaire à travers ces quelques recettes !



NOVEMBRE 2018

Coût moyen
– du repas –

1,86 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Champignons en salade	0,37
Bacon fumé	0,55
Cuisse de canette rôtie	1,52
Gâteau de viande	0,88
Potiron aux pop corn	0,25
Spaghetti	0,05
Fromage bleu	0,14
Bûche mi-chèvre	0,29
Cheesecake	0,19
Fruits de saison	0,24

Total 2,24 €

Mardi

Endives fermière	0,35
Feuilleté hot dog	0,42
Cassolette de poisson	0,57
Epaule d'agneau persillée	0,52
Panaché de choux-fleurs	0,25
Haricots blancs sauce à l'ail	0,27
Comté	0,22
Yaourt brassé nature	0,22
Crème brûlée au thé	0,25
Fruit de saison	0,24

Total 1,66 €

Semaine 2

Poireau sauce mimosa	0,15
Mâche mode sucrine	0,30
Filet de saumon à l'ancienne	0,96
Rôti de veau Grand-mère	1,10
Pommes de terre vapeur	0,26
Navets mijotés	0,12
Fourme d'Ambert	0,16
Pyramide cendrée	0,29
Fruit de saison	0,24
Panna cotta mangue	0,39

Total 1,98 €

Œufs durs farcis	0,42
Concombre fraîcheur	0,19
Porc charcutier	0,76
Dindonneau forestier	0,99
Carottes à la crème	0,18
Flageolets fondants	0,32
Petits-suisse nature	0,38
Munster	0,18
Salade de fruits maison	0,24
Mousse aux pépites	0,21

Total 1,93 €

Semaine 3

Jambon de dinde	0,20
Pamplemousse rose	0,06
Filet de lieu ménagère	0,67
Epaule d'agneau persillée	0,98
Chou-fleur béchamel	0,46
Riz jaune	0,13
Fromage bleu	0,14
Yaourt aux fruits	0,17
Fruit de saison	0,24
Entremets café	0,20

Total 1,62 €

Salade fantaisie	0,25
Grains de blé au soja	0,14
Travers de porc	0,67
Sauté de dindonneau suprême	0,72
Lentilles paysannes	0,41
Pain d'épinards	0,26
Saint-nectaire	0,17
Petits-suisse nature	0,38
Dessert pâtissier	0,16
Fruit de saison	0,24

Total 1,70 €

Semaine 4

Champignons en salade	0,37
Chou-fleur sauce moutarde	0,27
Blanquette de veau aux 4 épices	1,28
Emincé de bœuf sauce noisette	1,34
Garniture de fenouil	0,32
Polenta	0,11
Mini-bleu	0,21
Bûche de chèvre	0,14
Roulé à la confiture	0,30
Fruit de saison	0,24

Total 2,29 €

MENU À THÈME

Gratinée à l'oignon	0,29
Avocat au thon et curcuma	0,40
Filet de poulet coulis crevette	0,84
Porc caramélisé au lait de coco	1,43
Achards de légumes	0,36
Purée	0,13
Tomme noire	0,15
Yaourt saveur vanille	0,38
Fruit de saison	0,24
Gâteau au potiron	0,10

Total 2,16 €

Mercredi

Farfalles aux petits légumes	0,09
Carottes et céleri râpés	0,20
Blanquette de veau ménagère	1,26
Escalope forestière	1,48
Riz créole	0,08
Navets mijotés	0,12
Coulommiers	0,11
Fromage blanc battu	0,17
Duo d'agrumes	0,13
Entremets baies bleues	0,15

Total 1,89 €

Jeudi

Crudités en vinaigrette	0,19
Crème cressonnaire maison	0,35
Rôti de porc	0,65
Omelette aux oignons	0,25
Poireaux sauce Mornay	0,27
Pommes paillasson	0,76
Yaourt sucré	0,11
Mini-bleu	0,21
Mousse praliné noisettes	0,36
Fruit de saison	0,24

Total 1,69 €

Vendredi

Jambon de dinde	0,20
Chou blanc mayonnaise	0,23
Joue de bœuf miroton	0,78
Mahi Mahi au curry	0,79
Grains de blé à l'ancienne	0,24
Mirepoix de légumes oubliés	0,24
Fromage fondu	0,12
Cantal AOP	0,18
Fruit de saison	0,24
Oreillons de pêche	0,17

Total 1,59 €

Chouchinade	0,28
Radis beurre	0,53
Faux-filet à l'échalote	0,98
Foie de génisse en fricassée	0,38
Macaroni	0,06
Poêlée champêtre	0,21
Yaourt aromatisé	0,22
Tendre bleu	0,25
Cocktail aux abricots	0,29
Moëlleux au potimarron	0,10

Total 1,65 €

Carottes et céleri râpés	0,20
Velouté de cresson	0,24
Cuisse de poulet marinée	0,65
Côte de porc sauce moutarde	0,59
Riz blanc	0,10
Endives braisées	0,28
Brillat-savarin	0,27
Chèvre bûche	0,22
Crème dessert praliné	0,44
Fruit de saison	0,24

Total 1,62 €

Croustillant de légumes	0,32
Champignons sauce yaourt	0,35
Filet de hoki à l'anis	0,81
Epaula d'agneau confite	0,52
Brocolis doux	0,35
Semoule composée	0,21
Morbier	0,18
Fromage frais	0,13
Fruit de saison	0,24
Entremets aux biscuits	0,21

Total 1,66 €

Carottes râpées	0,20
Crème de champignons enrichie	0,43
Escalope de veau quatre saisons	1,41
Filet de dorade poché	0,96
Semoule composée	0,21
Mix de légumes sauce cajun	0,39
Petit carré fondu	0,21
Chaurouche	0,26
Mosaïque de fruits	0,27
Mousse au caramel	0,14

Total 2,23 €

Concombre à l'estragon	0,21
Céleri dame blanche	0,24
Pintade rôtie	1,25
Boulettes d'agneau sauce cajou	0,68
Crumble de potiron	0,14
Nouilles	0,06
Yaourt sucré	0,15
Mini chèvre enrichi	0,27
Tartelette mousseline	0,18
Fruit de saison	0,24

Total 1,71 €

Friand au fromage	0,21
Endives ninon	0,36
Rosbif dans son jus	1,13
Filet de cabillaud safrané	0,62
Poireaux braisés	0,14
Beignet de manioc	0,67
Munster	0,18
Bleu de Bresse	0,55
Fruit de saison	0,24
Fromage blanc et biscuit	0,19

Total 2,14 €

Soja vinaigrette	0,28
Mâche à l'ail	0,41
Filet de loup au four	0,82
Oeufs brouillés	0,22
Riz créole	0,08
Brocolis à la mozzarella	0,41
Carré de l'Est	0,16
Fromage blanc battu	0,17
Fruit de saison	0,24
Entremets pistache	0,12

Total 1,45 €

Concombre aux dés de brebis	0,46
Gougère au potiron	0,17
Jambon grillé	0,47
Dinde Gaston Gérard	0,67
Gratin d'endives au camembert	0,72
Purée de pois cassés	0,32
Spécialité fromagère fouettée nature	0,32
Gouda	0,11
Flan Nappé Caramel	0,36
Brochette multi-saveurs	0,18

Total 1,89 €

Carottes râpées au pamplemousse	0,18
Macédoine en gelée	0,22
Filet de merlu aux crevettes	1,20
Steak haché	1,08
Pâtes papillon	0,07
Champignons persillés	0,32
Crème de gruyère	0,34
Tendre bleu	0,25
Cocktail de fruits au sirop	0,22
Fruit de saison	0,24

Total 2,05 €

Avocat au thon et curcuma



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100065

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	38,000 UN	0,45	17,10
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	3,87	1,16
Thon listao naturel bt 3/1	1,500 KG	5,64	8,46
Tomate ronde cal 47/57 kg	1,500 KG	2,00	3,00
Mayonnaise seau 5 lt	2,000 KG	1,40	2,80
Curcuma bt 250 g	0,009 KG	13,29	0,12
Salade laitue pièce 300/400 g	4,000 UN	1,00	4,00
Citron jaune cal moyen kg	1,200 KG	3,15	3,78

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en petits dés, citronner. Essorer la salade, canneler les citrons, couper les tomates en dés, réserver.
- Déconditionner le thon, émietter. Mélanger délicatement avec les dés d'avocat et de tomate, la mayonnaise et le curcuma. Dresser la préparation sur feuille de salade, décorer d'une rondelle de citron. Réserver en en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 115 g = 0,400 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 239 Protéines : 5,4 g Fibres : 2,3 g
 Kjoules : 987 Glucides : 2,1 g
 Matières grasses : 22,5 g

Filet de poulet coulis crevette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100067

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet fr 120/140 g (VF)	13,000 KG	5,69	73,94
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,37	1,35
Echalote coupée sg 250 g	0,450 KG	2,16	0,97
Crevette décort. cuite sg 300/500 pcr/lb	0,800 KG	5,62	4,50
Basilic sg 250 g	0,500 KG	3,17	1,59
Eau	1,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,025 KG	13,74	0,34
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,450 LT	3,07	1,38
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	5,38	0,05

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les filets de poulet, assaisonner. Débarrasser dans des gastronomes pleins, cuire à couvert au four (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes dans le plat de cuisson des filets de poulet. Ajouter les 3/4 des crevettes et le basilic, déglacer avec le fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 5 à 6 minutes, mixer, passer au chinois. Incorporer la crème, laisser mijoter 3 minutes, rectifier l'assaisonnement et la liaison si nécessaire. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce, décorer du restant de crevettes au départ.

Coût portion 131 g = 0,840 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 201 Protéines : 31,0 g
 Kjoules : 845 Glucides : 1,1 g
 P/L : 3,89 Matières grasses : 8,0 g

Achards de légumes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100069

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou blanc émincé fr kg	5,000 KG	1,72	8,60
Carottes râpées s/at kg	5,000 KG	1,09	5,45
Haricots verts très fins sg 5 kg	3,000 KG	2,83	8,48
Chou-fleur fleurettes sg 2,5 kg	3,000 KG	2,61	7,82
Tomate ronde cal 57/67 kg	1,200 KG	1,60	1,92
Huile de tournesol 5 lt	0,800 LT	1,20	0,96
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,80	0,80
Ail émincé sg 250 g	0,200 KG	2,47	0,49
Gingembre moulu kg	0,020 KG	5,58	0,11
Curcuma bt 250 g	0,050 KG	16,43	0,82
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,030 KG	7,87	0,24
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,200 KG	0,55	0,11
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	10,10	0,08

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le chou blanc et les tomates. Détailler les tomates en rondelles, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail, le gingembre et le curcuma, suer 2 minutes. Incorporer les carottes râpées puis les haricots verts et le chou fleur, cuire 1 minute. Ajouter le chou émincé et le cumin, mélanger délicatement. Arroser de vinaigre, rectifier l'assaisonnement.
- Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, décorer de rondelles de tomate au départ.

Coût portion 195 g = 0,360 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135 Protéines : 2,7 g Fibres : 4,9 g
 Kjoules : 561 Glucides : 9,1 g Vitamine C : 27 mg
 Matières grasses : 8,6 g

Gâteau au potiron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100073

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Potiron kg	3,300 KG	0,50	1,65
Sucre semoule sac 1 kg	2,100 KG	0,71	1,49
Oeuf entier liquide 2 lt	1,250 LT	1,79	2,24
Extrait naturel de vanille 1 lt	0,030 LT	23,50	0,70
Sel fin 1 kg	0,003 KG	0,23	0,00
Farine ménagère T 55 1 kg	1,900 KG	0,37	0,70
Levure chimique 1/1,5 kg	0,095 KG	10,50	1,00
Beurre doux 250 g	0,600 KG	3,75	2,25
Eau de fleur d'oranger 1 lt	0,017 LT	1,61	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Peler et couper, détailler en dés.
- Dans une sauteuse, cuire doucement le potiron dans un fond d'eau et 1/3 du sucre jusqu'à obtention d'une purée. Réserver.
- Dans le batteur-mélangeur, mettre les œufs, le reste du sucre et l'extrait de vanille. Blanchir le mélange. Ajouter le sel, la farine, la levure et le beurre préalablement fondu. Bien mélanger, puis incorporer progressivement la fleur d'oranger et la purée de potiron.
- Mettre la préparation dans des moules tapissés de papier sulfurisé. Cuire au four (180 °C) pendant environ 35 mn. Contrôler la cuisson avec la lame d'un couteau. Démouler, refroidir, découper en parts égales. Réserver.
- Dresser sur assiette au départ.

Coût portion 89 g = 0,100 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 226 Protéines : 4,4 g
 Kjoules : 953 Glucides : 36,6 g
 dont sucres : 22,4 g
 Matières grasses : 6,5 g