

# aidomenu

THÈME DU MOIS

## La Bretagne

Connue pour ses crêpes et son cidre, la Bretagne regorge également de nombreux autres trésors culinaires. Région de pêche par excellence, elle ravira les amateurs de poissons frais et fera saliver les inconditionnels de fruits de mer devant les inégalables plateaux où se côtoient araignée, tourteau, langoustine, huître, bigorneau, amande de mer... Mais la Bretagne est aussi une région agricole où sont élevés notamment des porcs et des volailles et où l'on cultive l'artichaut, le chou-fleur, les cocos de Paimpol, l'oignon de Roscoff, la fraise de Plougastel, et aussi des algues. La richesse des produits proposés est ainsi à la base des nombreuses recettes qui font de la Bretagne l'une des régions gastronomiques les plus connues de France.

*Nous vous invitons à découvrir dans ce thème quelques spécialités culinaires Bretonnes.  
Bon appétit*



**(VICI)**

SOLUTIONS RESTAURATION  
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

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, des textes réglementaires et de la loi EGalim. 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 et à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.

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

# Mars 2020

Coût moyen  
du repas  
**1,92 €**

**(VICI)**  
SOLUTIONS RESTAURATION  
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Mélange croquant	0,26
Escalopines d'artichaut	0,47
Emincé de volaille au citron	0,78
Œufs brouillés	0,16
Doré de grains de blé	0,29
Poireaux à la crème	0,18
Carré fondu	0,12
Tendre bleu	0,29
Mosaïque de fruits	0,27
Fruits de saison	0,21
<b>Total</b>	<b>1,52€</b>

### Semaine 2

Potage au potiron	0,17
Batavia citronnée	0,32
Filet de hoki sauce endiablée	0,99
Rôti de veau	0,77
Gnocchi de semoule	0,19
Salsifis sauce vin blanc	0,35
Fromage bleu	0,16
Edam	0,13
Rosace de pomme	0,27
Mille-feuille	0,46
<b>Total</b>	<b>1,90€</b>

### Semaine 3

Friand à la viande	0,21
Salade multicolore	0,30
Civet de canette	1,02
Bœuf mironton	1,60
Navets glacés	0,11
Riz sauvage	0,39
Crème de gruyère	0,19
Fromage fondu nature	0,10
Fruits de saison	0,21
Cocktail de fruits au sirop	0,14
<b>Total</b>	<b>2,11€</b>

### Semaine 4

Œufs durs en salade	0,32
Douceur de champignons	0,54
Gigot d'agneau parfumé	1,39
Côte de porc à l'ancienne	0,83
Jeunes carottes	0,14
Lentilles	0,11
Fromage frais	0,16
Bûche du Pilat	0,20
Fruits de saison	0,21
Pêches au naturel	0,17
<b>Total</b>	<b>2,04€</b>

## Mardi

Riz aux cornichons	0,07
Endives à l'emmental	0,35
Osso buco de veau	1,86
Moules à la Dieppoise	0,74
Cordiale des cimes	0,32
Frites	0,21
Camembert	0,13
Yaourt sucré	0,11
Fruits de saison	0,21
Crème dessert pistache	0,27
<b>Total</b>	<b>2,13€</b>

### MENU À THÈME

Œuf dur sauce Armorique	0,30
Duo de choux Tregastel	0,47
Sauté de porc aux pommes	1,04
Escalope de dinde poêlée	0,63
Cardon sauce Kari Gosse	0,35
Purée Bréhannaise	0,72
Petits-suisses nature	0,22
Carré fondu	0,12
Fruits de saison	0,21
Flan caramel beurre salé	0,27
<b>Total</b>	<b>2,17€</b>

Pâté de lapin aux noisettes	0,29
Douceur de champignons	0,54
Merlu à la citronnelle	0,68
Omelette	0,61
Spaghetti	0,05
Epinards avec croûtons	0,22
Tendre bleu	0,29
Carré demi-sel	0,12
Fruits de saison	0,21
Ile flottante	0,25
<b>Total</b>	<b>1,63€</b>

Avocat vieille	0,42
Riz aux cornichons	0,07
Marmite de saumonette	0,86
Manchon de canard confit	0,81
Pommes de terre vapeur	0,27
Soufflé d'épinards	0,35
Tomme grise	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Crème renversée	0,14
Coupelle fruitée Brestoise	0,39
<b>Total</b>	<b>1,82€</b>

## Mercredi

Mâche mode sucrine	0,38
Pâté de volaille	0,36
Onglet sauce moutarde	1,42
Sauté de porc aux navets	0,98
Champignons persillés	0,32
Macaroni	0,06
Bleu de France	0,16
Morbier	0,22
Eclair noisette	0,31
Fruits de saison	0,21
<b>2,22€</b>	

## Jeudi

Betteraves au maïs	0,16
Avocat vinaigrette	0,36
Gigot d'agneau aux raisins	1,12
Poulet en cocotte	0,52
Semoules aux carottes	0,16
Céleri soubise	0,29
Yaourt aux fruits	0,17
Fondou allégé	0,15
Fruits de saison	0,21
Mousse au café	0,19
<b>1,66€</b>	

## Vendredi

Salade aux radis	0,37
Velouté de haricots verts	0,18
Cabillaud sauce ciboulette	1,19
Bœuf mariné à la forestière	1,15
Chou-fleur au jus	0,24
Riz blanc	0,11
Saint-paulin	0,15
Roquefort	0,32
Fromage blanc à la banane	0,18
Fruits de saison	0,21
<b>2,06€</b>	

Champignons marinés	0,51
Tarte fine à l'oignon rouge	0,23
Joue de bœuf à l'oseille	1,00
Foie de veau marchand de vin	0,60
Tagliatelles	0,08
Poêlée campagnarde	0,13
Yaourt saveur coco	0,57
Mini-bleu	0,22
Compote de rhubarbe	0,25
Fruits de saison	0,21
<b>1,90€</b>	

Smoothie à l'avocat	0,40
Pousses de soja en salade	0,23
Dindonneau en rôti	0,82
Côte de porc Maître d'hôtel	0,74
Polenta	0,11
Blettes sautées persillées	0,17
Tomme blanche	0,16
Fromage de chèvre frais	0,27
Oreillons de pêche	0,17
Fruits de saison	0,21
<b>1,64€</b>	

Concombre fraîcheur	0,26
Quiche aux cèpes	0,28
Gigot aux deux poivres	1,46
Filet de loup au four	0,95
Gratin de carottes	0,57
Riz aux légumes	0,24
Gouda	0,14
Bleu de Bresse	0,45
Entremets chocolat	0,17
Fruits de saison	0,21
<b>2,37€</b>	

Carottes râpées sauce câpres	0,18
Potage cultivateur	0,26
Echine de porc suprême	0,77
Ragoût d'agneau	1,22
Poireaux au beurre	0,33
Purée de haricots coco	0,20
Coulommiers	0,15
Comté	0,36
Cake marbré	0,17
Fruits de saison	0,21
<b>1,93€</b>	

Galette de sarrasin	0,25
Céleri-rave râpé	0,19
Blanquette de veau au cidre	1,33
Gratinée de quenelles	0,67
Grains de blé fermier	0,29
Mélange revigorant	0,30
Fromage fondu	0,12
Bleu de France	0,16
Fruits de saison	0,21
Crème renversée aux raisins	0,18
<b>1,85€</b>	

Mâche à l'ail	0,46
Pommes de terre aux œufs	0,25
Dos de colin sauce crustacés	0,93
Pintade rôtie	0,73
Riz pilaf jaune-orangé	0,20
Beignet de brocolis	0,43
Yaourt brassé nature	0,22
Pyramide cendrée	0,29
Abricots aux amandes	0,29
Fruits de saison	0,21
<b>2,00€</b>	

Pain de macédoine	0,09
Scarole à l'orange	0,33
Steak haché	0,59
Mignon de porc lardé	1,02
Doré de grains de blé	0,29
Poêlée de légumes	0,13
Bleu des Causses	0,34
Saint-paulin	0,15
Fruits de saison	0,21
Gâteau de semoule	0,12
<b>1,65€</b>	

Chouchinade	0,29
Soupe à l'oignon	0,21
Rôti de veau bûcheronne	1,12
Poisson sauce beurre blanc	1,10
Polenta sauce piquante	0,16
Endives braisées	0,28
Mini chèvre enrichi	0,16
Fondou allégé	0,15
Compote de pomme	0,07
Fruits de saison	0,21
<b>1,87€</b>	

Carottes et navets râpés	0,20
Chausson aux herbes	0,18
Pilons de volaille au pot	0,40
Fricassée d'agneau	1,30
Champignons amandine	0,42
Flageolets aux lardons	0,38
Cantal	0,20
Saint-félicien	0,23
Mousse praliné	0,32
Fruits de saison	0,21
<b>1,92€</b>	



## Duo de choux Tregastel

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100369

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	3,600 KG	1,15	4,14
Chou rouge frais kg	4,500 KG	1,20	5,39
Pomme golden cal 65/70 kg	1,700 KG	1,34	2,28
Jus de citron concentré 70 cl	0,070 LT	3,94	0,28
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,99	0,10
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,42	1,42
Vinaigre de cidre 1 lt	0,200 LT	1,65	0,33
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,32	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	9,45	0,06
Crevette décortiquée cuite sg 1 kg	1,200 KG	6,59	7,91
Crabe miettes bt 4/4	1,200 KG	20,67	24,80
Aneth sg 250 g	0,150 KG	3,95	0,59

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux et les pommes. Emincer les choux finement, mélanger, réserver. Éplucher les pommes, évider, tailler en petits dés. Citronner, réserver.
- Dégeler les crevettes en enceinte réfrigéré (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, puis l'incorporer aux choux. Ajouter les crevettes et le crabe préalablement égoutté, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le duo de choux, parsemer de dés de pommes et d'aneth au départ.

**Coût portion** 119 g = 0,473 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140 Protéines : 5,2 g Fibres : 1,9 g  
 Kjoules : 579 Glucides : 4,9 g Sel : 0,5 g  
 Matières grasses : 10,6 g Vitamine C : 32 mg



## Sauté de porc aux pommes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100366

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de porc épaule UE 60/80 g	18,000 KG	4,94	88,94
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,270 LT	3,78	1,02
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,39	0,70
Ail vrac kg	0,100 KG	3,11	0,31
Carottes fraîches sac kg	0,500 KG	0,79	0,40
Jus de pomme pur jus brique 1 lt	0,500 LT	1,65	0,83
Eau	5,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,140 KG	12,13	1,69
Roux blanc bt kg	0,100 KG	9,04	0,90
Beurre doux 250 g	0,100 KG	5,19	0,52
Pomme golden cal 65/70 kg	1,000 KG	1,34	1,34
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	3,87	0,31
Pignon de pin 1 kg	0,200 KG	33,32	6,66
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,32	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	12,37	0,12

### Progression

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer les légumes et les pommes. Hacher l'échalote et l'ail, détailler les carottes en rondelles. Couper les pommes en cubes, citronner. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de porc. Dégraisser, ajouter l'échalote, l'ail et les carottes, suer 5 à 6 minutes. Déglacer jus de pommes, réduire. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mijoter 1h15 à couvert. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Faire suer les pommes 3 minutes dans le beurre frémissant. Ajouter les pignons de pin, colorer 2 minutes, égoutter. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser le sauté de porc sur assiette, napper de sauce, décorer du mélange pommes/pignons de pin au départ.

**Coût portion** 157 g = 1,038 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 462 Protéines : 31,9 g Sel : 0,5 g  
 Kjoules : 1920 Glucides : 4,2 g  
 P/L : 0,91 Matières grasses : 35,0 g



## Purée Bréhannaise

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100367

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	20,000 KG	0,79	15,80
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,500 LT	0,59	2,66
Beurre doux 250 g	0,600 KG	5,19	3,12
Beurre demi-sel 250 g	0,600 KG	5,11	3,07
Crème liquide 30 % UHT brique 1 lt	2,000 LT	2,64	5,28
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	6,71	0,07
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,32	0,00
Timanoix monastic 29 % 300 g	3,000 UN	12,44	37,31
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	9,45	0,09
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,500 KG	9,20	4,60
Ciboulette sg 250 g	0,100 KG	3,28	0,33

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Eplucher, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 30 à 40 minutes.
- Porter le lait à ébullition, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Réduire les pommes de terre en purée. Ajouter les beurres doux et demi-sel préalablement fondus, le lait chaud, la crème liquide et la noix de muscade. Assaisonner, bien mélanger. Incorporer rapidement en remuant vigoureusement le fromage Timanoix monastic préalablement découpé en dés. Rectifier l'assaisonnement et détendre légèrement avec un peu de lait si nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la purée sur assiette, décorer d'un cerneau de noix, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 252 g = 0,723 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 354    Protéines : 8,1 g    Fibres : 2,9 g  
 Kjoules : 1476    Glucides : 27,9 g    Sel : 0,2 g  
 Matières grasses : 22,4 g    Calcium : 141 mg



## Flan caramel beurre salé

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100372

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2lt	4,000 LT	1,22	4,88
Sucre semoule sac 1 kg	1,300 KG	0,71	0,93
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,000 LT	2,94	2,94
Beurre demi-sel 250 g	0,250 KG	5,11	1,28
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,59	2,96
Vanille gousse 14/16 bt 50	0,020 KG	705,33	14,11

### Progression

- Préparer le caramel beurre salé : cuire rapidement à feu vif la moitié du sucre avec une petite quantité d'eau, laisser blondir légèrement. Incorporer la crème préalablement tiédie, puis ajouter le beurre. Mélanger le tout pour obtenir un mélange crémeux. Chauffer pendant 2 minutes, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée des gousses de vanille fendues en deux, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger au batteur-mélangeur le sucre restant et l'œuf entier liquide. Ajouter progressivement le caramel et le lait sans cesser de remuer. Verser la préparation dans des moules individuels, cuire au four (170/180 °C) au bain-marie, 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 116 g = 0,271 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 181    Protéines : 6,3 g    Calcium : 60 mg  
 Kjoules : 756    Glucides : 15,9 g  
 dont sucres : 15,6 g  
 Matières grasses : 10,3 g