

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

Thème du mois

La cuisine orientale

A la fois conviviale et parfumée, la cuisine orientale plait généralement à tous. On retrouve au travers des plats typiques du Maghreb (Maroc, Algérie ou Tunisie), une cuisine riche, variée, ensoleillée et familiale. La cuisine orientale est nutritionnellement intéressante puisqu'elle est souvent à base de légumes, légumineuses, de pommes de terre, d'épices et d'huile d'olive. Attention toutefois aux préparations grasses comme les fritures, l'agneau ou les pâtisseries... et à ne pas avoir la main trop lourde sur l'huile d'olive !

Vous retrouverez toutes les saveurs de l'Orient réunies dans ce carnet de recettes pour un voyage au pays des mille et une nuits.



AURIL 2019

Coût moyen
– du repas –
1,81 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Giboulées de mâche et comté	0,55
Crème d'asperges	0,17
Rôti de veau	0,77
Filet de loup au velouté de langoustine	0,95
Semoule aux courgettes	0,17
Flan aux épinards	0,23
Morbier	0,22
Yaourt aromatisé	0,22
Compote de pêche	0,18
Fruits de saison	0,21
Total	1,84 €

Semaine 2

Salade cœur de palmier	0,19
Crudités sauce citron	0,26
Emincé de volaille en fricassée	0,79
Jambon grillé	0,66
Grains de blé aux champignons	0,20
Endives béchamel à la ciboulette	0,30
Brillat-savarin	0,29
Saint-paulin	0,17
Fruits de saison	0,21
Semoule au lait maison	0,12
Total	1,58 €

Semaine 3

Escalopines d'artichaut	0,47
Mâche vitaminée	0,39
Filet de lieu aux moules	0,74
Sauté de porc aux navets	0,79
Coudes rayés	0,06
Petits pois aux laitues	0,29
Faisselle	0,29
Tendre bleu	0,29
Fruits de saison	0,21
Feuilleté au miel	0,19
Total	1,86 €

Semaine 4

Jambon de dinde	0,23
Concombre en salade	0,24
Filet de cabillaud à l'orientale	1,42
Entrecôte Maître d'hôtel	1,15
Poêlée villageoise	0,28
Riz blanc	0,11
Roquefort	0,34
Fromage frais aux fruits	0,19
Fruits de saison	0,21
Crème renversée aux pruneaux	0,30
Total	2,07 €

Mardi

Champignons aux herbes	0,30
Salade de betteraves	0,17
Dindonneau au jus	0,62
Navarin d'agneau	1,44
Gratin de brocolis	0,26
Potée aux pois cassés	0,16
Coulommiers	0,15
Fromage fondu	0,12
Crêpe au chocolat	0,13
Fruits de saison	0,21
Total	1,78 €

Mousse d'avocat au surimi	0,34
Aspic de pomme de terre	0,13
Boulettes de bœuf curry et fruits secs	0,74
Clafoutis aux aubergines	0,22
Poêlée méridionale	0,21
Nouilles de riz légumières	0,42
Yaourt aux fruits	0,17
Carré fondu	0,12
Crème dessert praliné	0,44
Fruits de saison	0,21
Total	1,50 €

Pâté en croûte	0,33
Radis à la croq'au sel	0,56
Rôti de veau marocain	1,08
Noisette d'agneau	1,16
Garniture de céleri	0,20
Pommes de terre boulangère	0,25
Fromage carré	0,15
Bûche mi-chèvre	0,17
Fruits de saison	0,21
Entremets pistache aux petits fruits	0,19
Total	2,14 €

Pamplemousse rose	0,06
Chorba maghrébine	0,39
Palette à la diable	0,34
Cuisse de poulet marinée	0,35
Spaghetti	0,05
Haricots plats	0,29
Edam	0,13
Carré demi-sel	0,12
Compote de rhubarbe	0,24
Yyouyou	0,17
Total	1,07 €

Mercredi

Poireaux-pommes de terre	0,20
Radis	0,56
Hamburger de bœuf	0,41
Omelette	0,59
Coquillettes	0,07
Piperade aux trois poivrons	0,43
Yaourt brassé nature	0,22
Bûche de chèvre	0,23
Fruits de saison	0,21
Dessert d'ananas caramélisé	0,24

1,58 €

Jeudi

Mélange croquant	0,26
Salade de riz	0,15
Escalope de veau sautée	1,29
Joue de porc aux pruneaux	1,15
Polenta	0,08
Navets au basilic	0,17
Carré de l'Est	0,18
Fourme d'Ambert	0,18
Dessert pâtissier au café	0,15
Trio fruité	0,20

1,90 €

Vendredi

Galantine de volaille	0,27
Carottes râpées quatre saisons	0,20
Filet de hoki sauce citron	0,80
Galette boulgour pois chiche	1,05
Pois gourmands	0,40
Purée	0,16
Crème de gruyère	0,19
Mimolette	0,14
Fruits de saison	0,21
Entremets aux 3 trésors	0,23

1,83 €

Salade simple	0,24
Crème à l'oseille	0,26
Rôti de porc aux olives	0,74
Escalope de dinde surprise	0,67
Lentilles	0,11
Haricots verts extra fins	0,19
Bûche de chèvre	0,23
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Cocktail de fruits au sirop	0,25
Fruits de saison	0,21

1,54 €

Céleri rémoulade	0,26
Brick de légumes	0,55
Filet de dorade en papillote	1,01
Emincé de bœuf aux épices	1,47
Fondue de poireaux	0,23
Frites	0,21
Bleu de Bresse	0,29
Chaurouce	0,28
Abricots au sirop	0,30
Mousse au chocolat	0,12

2,36 €

Œufs durs farcis	0,47
Raïta de concombres	0,17
Tajine d'agneau Tfaya	1,21
Escalope hachée de veau	0,76
Duo de carottes	0,25
Boulgour à l'orange et curcuma	0,19
Fromage fondu nature	0,10
Yaourt sucré	0,11
Carpaccio d'agrumes	0,19
Patates douces miel et sésame	0,52

1,98 €

Taboulé de quinoa	0,23
Douceur de champignons	0,37
Bavette à l'échalote	0,94
Cuisse de poulet célestine	0,46
Rutabaga aux lardons fumés	0,44
Polenta aux blettes	0,20
Brie	0,14
Tomme grise	0,16
Fruits de saison	0,21
Poire pochée	0,23

1,69 €

Carottes râpées citronnées	0,13
Feuilleté au fromage	0,19
Epaule d'agneau confite	1,02
Filet de saumon au beurre blanc	1,06
Flageolets au quatre-épices	0,38
Julienne de légumes	0,27
Yaourt nature lait entier	0,38
Fondu allégé	0,14
Ile flottante aux fraises	0,25
Fruits de saison	0,21

2,01 €

Salade fantaisie	0,26
Macédoine en gelée	0,21
Sauté de dinde aurore	0,87
Rôti de porc	0,73
Riz pilaf	0,09
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Abondance	0,28
Bleu de France	0,21
Pomme aux noix caramélisées	0,30
Fruits de saison	0,21

1,70 €

MENU À THÈME

Frisée aux croûtons	0,31
Chou-fleur ravigote	0,22
Rôti de veau févette	0,82
Filet de perche poché	0,93
Gnocchi de polenta	0,17
Mousseline de carottes	0,15
Petits-suisses nature	0,24
Coulommiers	0,15
Flan à la poire et confiture de lait	0,17
Fruits de saison	0,21

1,68 €

Tomates ensoleillées	0,25
Salade de poivrons grillés	0,28
Filet de poulet orange et cumin	0,83
Sauté de porc à la sarriette	0,85
Courgettes sautées en Zaalouk	0,45
Mitonnée de haricots en ragoût	0,49
Yaourt saveur coco	0,33
Chèvre bûche	0,24
Gâteau aux fruits secs	0,13
Fruits de saison	0,21

2,03 €

Tortis fromagères	0,19
Salade improvisée	0,26
Râgout de bœuf médina	1,22
Filet de dorade sauce crustacés	1,03
Crumble d'aubergines aux épices	0,52
Pommes de terre vapeur	0,27
Crème de gruyère	0,19
Saint-nectaire	0,26
Fruits de saison	0,21
Bâtonnet vanille	0,11

2,13 €

Salade de poivrons grillés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100093

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Poivrons rouges/jaunes grillés sg 1 kg	4,200 KG	3,95	16,58
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,320 KG	11,53	3,69
Figue sèche 1 kg	0,280 KG	4,49	1,26
Ail vrac kg	0,080 KG	3,11	0,25
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,060 LT	4,23	0,25
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,060 KG	0,39	0,02
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	4,000 KG	1,49	5,96
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	8,99	0,03
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,20	0,19

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les gousses d'ail.
- Déconditionner les poivrons rouges et jaunes grillés dans des gastronomes pleins. Cuire au four (180/200 °C) 10 minutes. Refroidir, réserver.
- Mixer les anchois préalablement égouttés avec les figes et les gousses d'ail. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre, assaisonner. Incorporer le fromage blanc, bien mélanger.
- Dresser les poivrons, napper de la préparation, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 91 g = 0,280 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 69 Protéines : 4,7 g Fibres : 1,7 g
 Kjoules : 288 Glucides : 6,2 g
 Matières grasses : 2,4 g

Filet de poulet orange et cumin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100097

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet s/v 120/140 g	12,000 KG	6,59	79,10
Margarine de cuisine 500 g	0,360 KG	1,36	0,49
Sucre semoule sac 1 kg	0,480 KG	0,71	0,34
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,360 KG	0,67	0,24
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds brun lié 600 g	0,050 KG	13,59	0,68
Orange cal 5/6 kg	1,700 KG	1,28	2,17
Cumin moulu bt 400 g	0,012 KG	14,01	0,17
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	6,66	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Peler à vif, prélever les segments, détailler les zestes en julienne très fine. Réserver.
- Colorer dans la matière grasse frémissante les deux faces des filets de poulet. Assaisonner, puis finir la cuisson au four (140/160 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le sucre et le vinaigre, cuire jusqu'à obtention d'un caramel blond. Mouiller du fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les segments d'orange et la julienne de zestes préalablement blanchie, mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter le cumin, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce au départ.

Coût portion 104 g = 0,830 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 177 Protéines : 29,5 g
 Kjoules : 748 Glucides : 6,2 g
 P/L : 7,96 Matières grasses : 3,7 g

Courgettes sautées en Zaalouk



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100099

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	18,000 KG	1,83	32,98
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,220 LT	4,23	0,93
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,95	1,43
Ail vrac kg	0,150 KG	3,11	0,47
Tomate ronde cal 57/67 kg	3,000 KG	1,60	4,79
Herbes de Provence sachet 1 kg	0,008 KG	7,35	0,06
Paprika doux bt 1 lt	0,015 KG	6,18	0,09
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,66	0,05
Amande effilée 1 kg	0,500 KG	7,98	3,99

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les courgettes, émincer les oignons, hacher l'ail, couper les tomates en cubes, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons émincés et les courgettes rapées. Ajouter l'ail et les cubes de tomates, suer 5 minutes. Saupoudrer d'herbes de Provence et de paprika. Assaisonner, cuire 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer d'amandes effilées au départ.

Coût portion 154 g = 0,450 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 94 Protéines : 3,9 g Fibres : 3,2 g
 Kjoules : 392 Glucides : 5,6 g
 Matières grasses : 5,5 g

Gâteau aux fruits secs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100135

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	0,570 KG	0,46	0,26
Levure chimique 1/1,5 kg	0,06 KG	10,50	0,63
Noix de coco râpée 1 kg	0,200 KG	3,21	0,64
Noisettes décortiquées kg	0,045 KG	7,85	0,35
Amande hachée 1 kg	0,045 KG	8,18	0,37
Amande effilée 1 kg	0,045 KG	10,25	0,46
Pistache décortiquée émondée 1 kg	0,030 KG	25,77	0,77
Sucre semoule sac 1 kg	0,620 KG	0,71	0,44
Raisin sec 1 kg	0,045 KG	2,34	0,11
Purée granulée minute gourmande kg	0,670 KG	11,19	7,50
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,56	1,68

Progression

- Mettre les raisins secs à macérer dans de l'eau tiède.
- Porter le lait à ébullition, retirer du feu. Verser la purée granulée en pluie dans le lait tout en remuant vivement au fouet. Réserver.
- Mélanger au batteur-mélangeur la farine et la levure. Ajouter la noix de coco, les fruits secs, le sucre et les raisins secs préalablement égouttés. Incorporer la purée, bien mélanger.
- Verser l'appareil dans des gastronomes recouverts de papier sulfurisé. Cuire au four (160/180 °C) 25 à 30 minutes.
- Démouler, laisser refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Découper en parts, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 85 g = 0,132 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 Protéines : 3,0 g
 Kjoules : 463 Glucides : 16,9 g
 dont sucres : 8,6 g
 Matières grasses : 3,1 g