

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 GEMRCN¹ et des textes réglementaires². 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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et de Nutrition

² 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

La Nouvelle-Zélande

Colonisée au XIX^{ème} siècle par l'Angleterre, la gastronomie néo-zélandaise a longtemps été influencée par les traditions culinaires britanniques. Indépendante aujourd'hui, elle se caractérise en plus par sa simplicité et la qualité des produits locaux cultivés où que la mer et les rivières lui apportent.

Les poissons et fruits de mers, les patates douces, le kiwi, la pomme... occupent donc une place de choix. De plus, ce pays est l'un des plus gros éleveurs d'agneau et de chevreuil (en 2010, le cheptel ovin de la Nouvelle-Zélande représentait 45 % de la production mondiale et le cheptel cervidés presque 50 % de la population mondiale de cerfs d'élevage).

Retrouvez au fil des pages quelques recettes typiques de ce pays. ➡

AOÛT/SEPT 2015

Coût moyen
- journalier -
2,75 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Soja à l'emmental	0,18
Filet de lieu sauce aneth	0,60
Macaroni	0,06
Fromage frais sucré	0,17
Orange	0,15
Concombre vinaigrette	0,19
Gratin de tomates cerises BIO	0,81
Beaufort	0,45
Eclair fourré pâtisseries	0,21

Total 2,82 €

Scarole aux cœurs de palmier	0,47
Fricassée de porc	0,65
Poêlée de légumes néo-zélandaise	0,28
Crème de gruyère	0,17
Entremets café	0,19
Crème d'artichaut	0,29
Polenta arlequin	0,16
Saint-félicien	0,24
Nectarine	0,15

Total 2,59 €

Semaine 2

Pamplemousse rose	0,09
Matelote de veau	1,19
Riz pilaf	0,08
Fondu allégé	0,26
Fromage blanc et biscuit	0,18
Potage parmentier	0,11
Blanquette de poisson	0,49
Courgettes confites	0,37
Abricots	0,31

Total 3,08 €

Salade de tomates	0,08
Blanc de poulet gourmand	0,60
Blettes en persillade	0,19
Tendre bleu	0,25
Mille-feuille	0,42
Velouté de céleri-rave	0,30
Lentilles paysannes	0,26
Brillat-savarin	0,31
Coupe raisiné	0,53

Total 2,94 €

Semaine 3

Fonds d'artichauts au vert	0,27
Egglefin sauce vin blanc	0,66
Riz sauvage	0,38
Yaourt aux fruits	0,17
Melon	0,17
Carottes râpées quatre saisons	0,15
Haricots beurre persillés	0,19
Fromage frais	0,16
Nid d'abeille	0,58

Total 2,72 €

Feuilleté au fromage	0,20
Escalope de dinde surprise	0,70
Légumes grand-mère	0,31
Bleu de France	0,28
Prunes jaunes	0,14
Crème aux fanes de radis	0,13
Galettes de pommes de terre	0,40
Carré fondu	0,12
Glace bâtonnet vanille	0,16

Total 2,44 €

Semaine 4

Poireaux mousseline	0,19
Dés de porc à l'étouffée	0,75
Flageolets fondants	0,38
Gouda	0,14
Pomme Starking	0,18
Crème de cerfeuil	0,16
Blettes à la barigoule	0,26
Fromage fondu	0,12
Gâteau aux agrumes	0,34

Total 2,52 €

Salade d'avocat et kiwi	0,30
Piccata de dorade	0,98
Nouilles	0,06
Saint-marcellin	0,31
Entremets aux amandes	0,22
Potage aux 3 légumes	0,14
Beignets de choux-fleurs	0,62
Tendre bleu	0,25
Raisin noir	0,17

Total 3,05 €

Mercredi

Pâté de thon	0,35
Emincé de dinde au jus	0,61
Carottes ail et persil	0,16
Yaourt nature	0,14
Prunes Reine-Claude	0,21
Melon	0,24
Semoule aux courgettes	0,14
Abondance	0,38
Ile flottante citronnée	0,27

Total 2,51 €

Jeudi

Salade du midi	0,16
Foie sauce aux poivres	0,47
Pommes de terre vapeur	0,23
Fromage bleu	0,16
Poire bonne femme	0,22
Potage dubarry	0,09
Filet de merlan meunière	0,52
Faisselle	0,34
Ananas frais	0,20

Total 2,37 €

Vendredi

Haricots verts mimosa	0,13
Rôti de rumsteak	0,85
Purée aux pois cassés	0,15
Pont-l'évêque	0,19
Abricots	0,31
Velouté de volaille	0,15
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Banane	0,19

Total 2,69 €

Terrine de légumes	0,16
Hampe sauce vin rouge	0,67
Farfalles	0,11
Saint-paulin	0,16
Pêche jaune	0,14
Salade verte au chèvre	0,18
Aubergines juliette	0,29
Fromage fondu nature	0,13
Tapioca choco-anis	0,11

Total 1,93 €

Radis	0,21
Agneau croustillant	1,09
Haricots plats	0,63
Brie	0,14
Pavlova aux fruits rouges	0,23
Velouté de poireaux	0,31
Grains de blé des cimes	0,24
Tomme noire	0,17
Orange	0,15

Total 3,16 €

Pâté en croûte	0,28
Filet de cabillaud aux moules	0,78
Ecrasé de patate douce	0,65
Fromage fondu	0,12
Ananas frais	0,20
Pastèque	0,24
Quenelles au velouté d'aneth	0,31
Julienne de légumes	0,26
Crème dessert praliné	0,45

Total 3,28 €

Menu à thème

Frisée à l'œuf poché	0,48
Sauté de chevreuil au miel	1,42
Carottes croquantes aux lardons	0,26
Tomme blanche	0,15
Entremets coco-passion	0,52
Velouté de patates douces	0,23
Epaule d'agneau au jus	0,70
Cheddar	0,24
Diabolo de pommes et raisins	0,20

Total 4,20 €

Salade de betteraves lanières	0,12
Filet de hoki sauce langoustine	0,90
Coquillettes	0,06
Fromage demi-sel	0,15
Pomme Reinette	0,19
Velouté de légumes	0,13
Garniture de céleri	0,18
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Riz au lait	0,10

Total 2,21 €

Concombre fraîcheur	0,16
Rôti de longe de porc	0,65
Emincé de poireaux à la crème	0,19
Bleu d'Auvergne	0,18
Clafoutis aux cerises maison	0,20
Potage julienne	0,15
Onglet ensoleillé	0,63
Livarot AOP	0,24
Pêche jaune	0,14

Total 2,54 €

Radis à la croq'au sel	0,21
Porc sauce chasseur	0,63
Riz blanc	0,09
Bûche mi-chèvre	0,16
Pêches au sirop léger	0,27
Bouillon de volaille	0,04
Gratin de christophines	0,39
Yaourt saveur coco	0,34
Ananas frais	0,20

Total 2,32 €

Melon	0,24
Brochette de bœuf sauce paprika	1,60
Papeton d'aubergines	0,36
Faisselle	0,34
Madeleine	0,13
Velouté d'épinards	0,17
Filet de loup en papillote	0,53
Edam	0,14
Flan chocolat	0,19

Total 3,68 €

Croustillant de légumes	0,20
Escalope de dinde aux olives	0,69
Garniture de fenouil	0,32
Chource	0,29
Kiwi	0,24
Crème de brocolis	0,09
Semoule aux carottes	0,14
Fondu allégé	0,26
Cocktail aux abricots	0,25

Total 2,48 €

AOÛT/SEPT 2015

LÉGENDE

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

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Smoothie à l'avocat	0,32
Encornets sauce safran	0,91
Riz créole	0,07
Cantal AOP	0,20
Pomme au four	0,22
Potage sport	0,22
Œufs durs sauce suprême	0,38
Pain d'épinards	0,21
Pêche blanche	0,14

Total 2,67 €

Tourte Canterbury	0,26
Côte de porc charcutière	0,57
Garniture de fenouil	0,32
Fromage de chèvre frais	0,28
Salade de fruits maison	0,20
Pastèque	0,21
Rosbif saveur de thym	0,71
Petits-suisse sucrés	0,27
pudding à la mousse chocolat	0,15

Total 2,96 €

Semaine 2

Salade multicolore	0,14
Cuisse de poulet rôtie	0,37
Flan de poivrons	0,32
Petits-suisse nature	0,26
Tarte à l'abricot	0,63
Crème de carottes	0,12
Semoule aux raisins	0,13
Yaourt aromatisé	0,13
Mirabelles	0,29

Total 2,38 €

Taboulé	0,21
Porc rôti à l'estragon	0,72
Panaché de choux-fleurs	0,24
Chèvre bûche	0,25
Banane	0,19
Champignons sauce câpres	0,28
Spaghetti sauce tomate	0,20
Mini bleu	0,28
Mousse aux pépites	0,21

Total 2,56 €

Semaine 3

Melon	0,24
Gigot d'agneau sauce mint	0,98
Boulgour	0,18
Fromage carré	0,13
Entremets pistache	0,16
Soupe de lentilles	0,12
Poulet en cocotte	0,58
Morbier	0,21
Mosaïque de fruits	0,26

Total 2,87 €

Tomates parfumées	0,11
Haché de veau	0,81
Flan de champignons	0,30
Bleu des Causses	0,26
Tarte aux mirabelles	0,23
Velouté de haricots verts	0,18
Dos de colin sauce crustacés	0,46
Polenta	0,08
Poire Conférence	0,16

Total 2,59 €

Semaine 4

Champignons en salade	0,25
Potée d'agneau	1,51
Tomme noire en tranche	0,22
Lait gélifié vanille	0,13
Potage cultivateur	0,14
Marmite de saumonette	0,48
Fourme d'Ambert	0,25
Coupe tutti frutti	0,21

Total 3,19 €

Scarole à l'orange	0,30
Œufs brouillés	0,27
Poêlée champêtre	0,24
Yaourt nature lait entier	0,37
Tarte aux deux sucres	0,23
Velouté de courgettes	0,21
Haricots blancs sauce tomate	0,27
Fournols	0,21
Mousse au café	0,25

Total 2,33 €

Velouté de patates douces



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9928

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Patate douce	7,000 KG	2,47	17,29
Huile de tournesol 5 lt	0,120 LT	1,27	0,15
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,52	0,52
Eau	13,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,260 KG	7,39	1,92
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,48	1,92
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,005 KG	11,96	0,06
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,79	4,19
Sel gros 1 kg	0,080 KG	0,23	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

• Mise en œuvre

- Trier, laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les patates douces et les carottes en dés, émincer les oignons, réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les patates douces, les carottes et le piment de Cayenne, mijoter 35 à 40 minutes. Mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 248 g = 0,261 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140 Protéines : 1,4 g Fibres : 2,5 g
Kjoules : 586 Glucides : 17,3 g
Matières grasses : 6,7 g

Sauté de chevreuil au miel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5239

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de chevreuil s/os sg 40/60 g	16,200 KG	7,82	126,73
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,27	0,44
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,800 KG	1,21	2,18
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,500 KG	4,17	2,09
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,300 LT	0,67	0,20
Eau	4,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,080 KG	8,37	0,67
Sauce civet (base pour) bt 1,02 kg	0,680 KG	13,35	9,08
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,00	0,15

• Mise en œuvre

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de chevreuil sans dégel préalable. Assaisonner, débarrasser, réserver.

- Suer les oignons, ajouter le miel. Cuire 3 à 4 minutes, déglacer vinaigre de vin rouge, réduire. Mouiller du bouillon de bœuf et de la sauce civet, dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Remettre les morceaux de chevreuil, porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 45 environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

• **Coût portion** 138 g = 1,416 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 239 Protéines : 34 g Fer : 10 mg
Kjoules : 1000 Glucides : 10,2 g
P/L : 4,9 Matière grasses : 6,9 g

Carottes croquantes aux lardons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9929

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes rondelles cuites sg 2,5 kg	15,000 KG	1,05	15,75
Huile de tournesol 5 lt	0,100 LT	1,27	0,13
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,31	0,13
Lardons fumés dés n° 2 France kg	2,000 KG	4,15	8,30
Thym frais en sachet +/- 300 g	0,030 KG	3,23	0,10
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de rôti bt kg	0,150 KG	12,41	1,86
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

• Mise en œuvre

- Déconditionner les carottes dans des gastronormes perforés. Dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémisantes les lardons préalablement blanchis, ajouter les carottes et le thym. Assaisonner, mouiller du jus de rôti dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 10 à 12 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, décorer de thym au départ.

• **Coût portion** 174 g = 0,263 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 118 Protéines : 5 g Fibres : 5,5 g
 Kjoules : 494 Glucides : 5,5 g
 Matières grasses : 7,2 g

Diabolo de pommes et raisins



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9930

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme Royal Gala cal 75/80	2,500 KG	1,51	3,78
Pomme Granny Smith cal 70/75	2,500 KG	1,29	3,23
Pomme Braeburn kg	2,500 KG	1,40	3,50
Raisin blanc kg Import	2,000 KG	3,35	6,70
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	1,50	0,22
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,800 LT	0,59	1,06
Arôme vanille liquide 1 lt	0,025 LT	4,24	0,11
Chocolat en poudre 20-22 % 1 kg	0,050 KG	2,90	0,14
Œuf jaune liquide 1 lt	0,250 LT	4,70	1,18
Sucre semoule sac 1 kg	0,450 KG	0,65	0,29

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes en cubes, citronner, réserver. Détacher les grains de raisins, égoutter, réserver.
- Réaliser les brochettes de fruits en alternant les différents cubes de pommes et les grains de raisins. Réserver au frais (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire, ajouter l'arôme vanille et le chocolat en poudre.
- Mélanger le jaune d'œuf avec le sucre semoule jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Verser le lait bouillant, remettre sur le feu, cuire à feu doux sans cesser de remuer à l'aide d'une spatule. Arrêter la cuisson dès que la crème nappe la spatule. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette les brochettes de fruits, napper de crème anglaise chocolatée au départ.

• **Coût portion** 115 g = 0,202 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 90 Protéines : 1,4 g
 Kjoules : 377 Glucides : 17 g
 Dont sucre : 10,9 g
 Matières grasses : 1,4 g