

aidomenu

THÈME DU MOIS

L'alsace

L'Alsace est une ancienne région administrative du nord-est de la France, qui possède une forte identité culturelle, à la fois française et germanique. La gastronomie alsacienne est fortement imprégnée des traditions culinaires locales. C'est l'une des régions les plus « étoilées » par les guides et qui sait mettre à l'honneur son important répertoire gastronomique. Elle regorge de nombreuses spécialités, toutes plus délicieuses les unes que les autres. Pendant les fêtes de Noël, l'Alsace se laisse découvrir par ses marchés où l'on peut dénicher pains d'épices, miel, sucres d'orge ou bredles...

*Pour bien finir l'année,
laissez-vous embarquer
dans un voyage gustatif au
cœur de l'Alsace*



(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 !

Décembre 2019

Coût moyen
journalière
3,42 €

VICI
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

| | |
|-------------------------------|--------|
| Mâche mode sucrine | 0,23 |
| Choucroute de la mer | 0,72 |
| Mimolette | 0,16 |
| Clafoutis aux pommes | 0,14 |
| <hr/> | |
| Soupe de poisson aux croûtons | 0,34 |
| Flan de patates douces | 0,82 |
| Fromage blanc battu | 0,22 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,89 € |

Semaine 2

| | |
|----------------------------|--------|
| Riz charcutier | 0,11 |
| Colin sauce raifort | 0,62 |
| Mousseline de carottes | 0,15 |
| Yaourt aromatisé | 0,22 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| <hr/> | |
| Crème soubise | 0,24 |
| Tagliatelle à la carbonara | 0,52 |
| Gorgonzola | 0,23 |
| Carpaccio d'ananas | 0,20 |
| | 2,55 € |

Semaine 3

| | |
|-----------------------------|--------|
| Carottes râpées aux câpres | 0,16 |
| Bœuf bourguignon | 1,10 |
| Farfalles | 0,10 |
| Saint-nectaire | 0,26 |
| Crème au Grand Marnier | 0,33 |
| <hr/> | |
| Potage dubarry | 0,11 |
| Gratin de potiron au jambon | 0,61 |
| Mini-bleu | 0,22 |
| Bugnes Lyonnaises | 0,18 |
| | 3,07 € |

Semaine 4

| | |
|---------------------------------|--------|
| Chou rouge aux pommes | 0,17 |
| Civet de coq | 0,51 |
| Haricots rouges au jus | 0,32 |
| Beaufort | 0,40 |
| Poire à l'angélique | 0,49 |
| <hr/> | |
| Velouté de champignons maison | 0,27 |
| Gratinée de ravioles aux moules | 1,52 |
| Yaourt saveur citron | 0,48 |
| Coupe cantonnaise | 0,29 |
| | 4,45 € |

Mardi

| | |
|--------------------------------|--------|
| Macédoine mayonnaise | 0,15 |
| Aile de raie aux trois poivres | 0,87 |
| Purée de pois cassés | 0,30 |
| Emmental | 0,15 |
| Coupe tutti frutti | 0,24 |
| <hr/> | |
| Velouté de poireaux maison | 0,12 |
| Gratin de pâtes Rivoli | 0,40 |
| Bleu de Bresse | 0,45 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,94 € |

| | |
|-------------------|--------|
| Céleri-rave râpé | 0,15 |
| Petit salé | 0,84 |
| Lentilles au jus | 0,10 |
| Saint-félicien | 0,23 |
| Poires en salade | 0,24 |
| <hr/> | |
| Potage choisy | 0,20 |
| Tourte vigneronne | 0,76 |
| Edam | 0,12 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,90 € |

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Pois chiches en salade | 0,27 |
| Œufs brouillés | 0,28 |
| Poêlée villageoise | 0,37 |
| Livarot | 0,24 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| <hr/> | |
| Velouté de cébettes aux noisettes | 0,66 |
| Croustillant de chapon et foie gras | 1,14 |
| Saint-paulin | 0,15 |
| Poire liégeoise | 0,33 |
| | 3,70 € |

| | |
|---------------------------------|--------|
| Salade gourmande au magret fumé | 0,75 |
| Sauté de sanglier lorrain | 1,17 |
| Tagliatelles fraîches au beurre | 0,25 |
| Yaourt brassé nature BIO | 0,24 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| <hr/> | |
| Crème de carottes | 0,14 |
| Cassolette de poisson | 0,46 |
| Pyramide cendrée | 0,29 |
| Strudel pommes et mirabelles | 0,22 |
| | 3,78 € |

Mercredi

| | |
|-------------------------|------|
| Terrine de légumes | 0,19 |
| Pintade sauce foie gras | 1,08 |
| Crozets beaufortains | 0,56 |
| Munster au cumin | 0,31 |
| Fruits de saison | 0,26 |

| | |
|----------------------------|------|
| La cousina | 0,41 |
| Rutabaga aux lardons fumés | 0,53 |
| Yaourt brassé nature | 0,22 |
| Crème dessert vanille | 0,17 |

3,73 €

Jeudi

| | |
|---------------------------------|------|
| Champignons aux herbes | 0,37 |
| Bœuf sauce chasseur | 0,94 |
| Matelote d'endives | 0,42 |
| Picodon | 0,59 |
| Gâteau breton fourré au pruneau | 0,89 |

| | |
|-------------------------------|------|
| Soupe basler | 0,17 |
| Cassolette de lieu florentine | 0,40 |
| Petits-suisses aux fruits | 0,21 |
| Fruits de saison | 0,26 |

4,25 €

Vendredi

| | |
|---------------------------------|------|
| Chou bicolore | 0,17 |
| Sauté de chevreuil | 1,23 |
| Poêlée de cardons et châtaignes | 0,53 |
| Bleu des Causses | 0,34 |
| Déllice de myrtilles | 0,30 |

| | |
|-------------------------------|------|
| Crème de citrouille fromagère | 0,18 |
| Bouchée à la reine | 0,63 |
| Gruyère | 0,16 |
| Coupe de poire au kirsch | 0,33 |

3,87 €

| | |
|-------------------------|------|
| Tortis au bleu et noix | 0,16 |
| Sauté de veau au cumin | 1,18 |
| Poêlée d'Automne | 0,28 |
| Abondance | 0,28 |
| Smoothie pomme-cannelle | 0,20 |

| | |
|--------------------------|------|
| Potage au cresson | 0,20 |
| Hachis parmentier maison | 1,00 |
| Emmental | 0,15 |
| Coupe de Nüremberg | 0,35 |

3,80 €

| | |
|----------------------------------|------|
| Terrine au saumon fumé maison | 0,11 |
| Rôti de porc sauce suprême | 0,93 |
| Mijotée de petits pois et navets | 0,24 |
| Brie de Meaux | 0,27 |
| Salade pommes et pruneaux | 0,28 |

| | |
|----------------------|------|
| Crème de fèves | 0,27 |
| Coquille de poisson | 0,28 |
| Yaourt brassé nature | 0,22 |
| Fruits de saison | 0,26 |

2,86 €

| | |
|----------------------------|------|
| Roulade de poireaux | 0,18 |
| Rumsteak à l'échalote | 0,98 |
| Pommes de terre boulangère | 0,27 |
| Fourme d'Ambert | 0,18 |
| Coupe de kiwi aux herbes | 0,44 |

| | |
|------------------------|------|
| Soupe à l'oignon | 0,22 |
| Brocolis à la Godard | 0,27 |
| Tomme des Pyrénées | 0,17 |
| Semoule au lait maison | 0,11 |

2,82 €

| | |
|--------------------------------|------|
| Duo de canard au pain d'épices | 1,02 |
| Lotte sauce cardinale | 2,03 |
| Purée dubarry safranée | 0,17 |
| Plateau de fromages | 0,26 |
| Bûche aux châtaignes | 0,42 |

| | |
|----------------------------------|------|
| Potage crécy | 0,17 |
| Flamiche aux poireaux et haddock | 0,91 |
| Faisselle du randonneur | 0,43 |
| Tartare d'agrumes | 0,18 |

5,59 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Endives croquantes | 0,20 |
| Entrecôte au grill | 1,29 |
| Grains de blé aux champignons | 0,25 |
| Fromage de Hollande | 0,12 |
| Fruits de saison | 0,26 |

| | |
|--------------------------|------|
| Velouté de légumes | 0,18 |
| Lentilles à l'alsacienne | 0,26 |
| Roquefort | 0,33 |
| Fruits de saison | 0,26 |

3,15 €

| | |
|-----------------------------------|------|
| Célérier dame blanche | 0,22 |
| Poulet en cocotte | 0,50 |
| Mélée de quinoa et petits légumes | 0,52 |
| Chaource | 0,28 |
| Orange farfadet | 0,28 |

| | |
|-----------------------------|------|
| Potage du marché | 0,26 |
| Gratin parmentier sylvestre | 0,32 |
| Yaourt saveur vanille | 0,48 |
| Kaki | 0,25 |

3,11 €

MENU À THÈME

| | |
|-------------------------------|------|
| Quiche aux légumes | 0,17 |
| Cuisse de canette au Munster | 1,05 |
| Duo de chou et navet | 0,56 |
| Duo de fromages languedociens | 0,23 |
| Pot de crème aux quetsches | 0,38 |

| | |
|---------------------------|------|
| Crème freneuse | 0,18 |
| Gnocchi sauce Mornay | 0,26 |
| Fromage blanc au sucre | 0,16 |
| Salade pommes et pruneaux | 0,28 |

3,27 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Lentilles à la montagnarde | 0,67 |
| Dos de colin en papillote | 0,98 |
| Navets mijotés | 0,12 |
| Spécialité fromagère fouettée | 0,18 |
| Fruits de saison | 0,26 |

| | |
|-----------------------|------|
| Potage au potiron | 0,12 |
| Tarte fine ligurienne | 0,59 |
| Bleu de Bresse | 0,45 |
| Cocktail Kangaroo | 0,50 |

3,87 €

| | |
|---------------------------------|------|
| Salades aux escargots croquants | 0,73 |
| Blanquette de veau ménagère | 1,11 |
| Riz pilaf | 0,09 |
| Reblochon | 0,29 |
| Blanc-manger à l'amande | 0,29 |

| | |
|------------------------------------|------|
| Crème de pois cassés à la volaille | 0,26 |
| Fian de légumes verts | 0,44 |
| Carré de l'Est | 0,18 |
| Fruits de saison | 0,26 |

3,65 €

Décembre 2019

Coût moyen
journalière
3,42 €

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Crudités d'hiver | 0,17 |
| Gigot d'agneau parfumé | 1,08 |
| Semoules aux carottes | 0,14 |
| Yaourt nature | 0,15 |
| Salade de fruits tunisienne | 0,26 |
| <hr/> | |
| Crème de cerfeuil | 0,19 |
| Flamiche aux oignons | 0,24 |
| Carré fondu | 0,12 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,61 € |

Semaine 2

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Avocat mayonnaise | 0,31 |
| Filet de hoki aux épices | 0,71 |
| Riz tricolore | 0,09 |
| Fromage blanc groseille | 0,22 |
| Mousse pâtissière | 0,21 |
| <hr/> | |
| Crème Esaü | 0,15 |
| Gratin d'endives au camembert | 0,57 |
| Morbier | 0,22 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,74 € |

Semaine 3

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Salade verte du Grand-Est | 0,28 |
| Jarret de veau à l'estragon | 1,87 |
| Poêlée de haricots blancs cuisinés | 0,52 |
| Tomme grise | 0,16 |
| Entremets williamine | 0,21 |
| <hr/> | |
| Velouté de patates douces | 0,41 |
| Tripes vannetaise | 0,72 |
| Pont-l'évêque | 0,18 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 4,61 € |

Semaine 4

| | |
|----------------------------|---------------|
| Carottes râpées citronnées | 0,12 |
| Tartiflette | 0,80 |
| <hr/> | |
| Petits-suisses sucrés | 0,26 |
| Ananas rôti aux épices | 0,24 |
| <hr/> | |
| Soupe au gruau | 0,22 |
| Gratin de fruits de mer | 0,58 |
| Gouda | 0,13 |
| Douceur Zagora | 0,24 |
| | 2,59 € |

Dimanche

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Salade Campanie | 0,24 |
| Filet de poulet au safran | 1,26 |
| Salsifis à la normande | 0,37 |
| Comté | 0,36 |
| Gâteau des îles | 0,30 |
| <hr/> | |
| Potage campagnard | 0,17 |
| Gnocchi de polenta aux poireaux | 0,11 |
| Sainte-Maure de Touraine | 0,52 |
| Crème de pruneaux | 0,43 |
| | 3,76 € |

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Salades mêlées aux gougères | 0,30 |
| Matelote de veau | 1,09 |
| Marmite jardinière | 0,16 |
| Fournols | 0,20 |
| Tartelette pralinée | 0,34 |
| <hr/> | |
| Velouté aux marrons | 0,24 |
| Tortilla aux légumes | 0,59 |
| Yaourt aux fruits | 0,17 |
| Coupe gala mûroise | 0,20 |
| | 3,29 € |

| | |
|----------------------------------|---------------|
| Brochette boudin blanc et pêches | 0,31 |
| Bavette au beurre d'escargot | 0,88 |
| Fondue de poireaux | 0,23 |
| Fromage blanc battu | 0,22 |
| Chou chocolat | 0,32 |
| <hr/> | |
| Potage cultivateur | 0,17 |
| Risotto aux artichauts | 0,28 |
| Cantal AOP | 0,20 |
| Salade de fruits maison | 0,23 |
| | 2,84 € |

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Champignons en salade | 0,38 |
| Cuisse de poulet marinée | 0,37 |
| Poêlée de haricots forestière | 0,56 |
| Ossau-iraty | 0,36 |
| Galette des Rois | 0,24 |
| <hr/> | |
| Potage galinette | 0,23 |
| Crêpe au fromage | 0,25 |
| Faisselle | 0,29 |
| Fruits de saison | 0,26 |
| | 2,94 € |



Quiche aux légumes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100357

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------------|----------|-------|-------|
| Pâte feuilletée margarine gastro sg | 3,000 UN | 1,17 | 3,52 |
| Navet en dés sg 2,5 kg | 0,450 KG | 0,61 | 0,27 |
| Haricots verts très fins sg 5 kg | 0,700 KG | 1,38 | 0,97 |
| Petits pois extra-fins sg 2,5 kg | 0,700 KG | 1,14 | 0,79 |
| Lardons fumés des France kg | 1,100 KG | 5,46 | 6,01 |
| Oignons émincés sg 2,5 kg | 0,600 KG | 1,29 | 0,78 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 1,400 LT | 0,56 | 0,78 |
| Œuf entier liquide 2 lt | 0,500 LT | 2,41 | 1,20 |
| Crème liquide 35 % brique 1 lt | 0,200 LT | 4,38 | 0,88 |
| Emmental râpé 45 % kg | 0,450 KG | 4,55 | 2,05 |
| Sel fin 1 kg | 0,015 KG | 0,28 | 0,00 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,007 KG | 12,43 | 0,09 |

Progression

- Disposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler.
- Déconditionner les légumes surgelés dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 6 à 7 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer dans un plat non graissé les lardons et les oignons 2 à 3 minutes. Ajouter les légumes, mijoter 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparer l'appareil à quiche en mélangeant le lait, l'œuf entier liquide et la crème. Assaisonner.
- Foncer le fond des moules de pâte feuilletée. Garnir du mélange de légumes, recouvrir avec l'appareil, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 76 g = 0,173 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 Protéines : 5,6 g
Kjoules : 603 Glucides : 8,3 g
Matières grasses : 9,7 g



Cuisse de canette au Munster

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100354

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Cuisse de canette s/v 180 g | 18,000 KG | 4,90 | 88,11 |
| Laurier feuilles ciselées bt 210 g | 0,008 KG | 23,05 | 0,18 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,250 LT | 1,35 | 0,34 |
| Echalote vrac kg | 0,800 KG | 1,69 | 1,35 |
| Carottes fraîches sac kg | 1,200 KG | 0,69 | 0,83 |
| Lardons fumés dés n°2 France kg | 0,900 KG | 5,46 | 4,91 |
| Vin Riesling blanc 75 cl | 0,600 LT | 5,91 | 3,55 |
| Eau | 3,000 LT | - | - |
| Fonds blanc de volaille bt 800 g | 0,060 KG | 14,53 | 0,87 |
| Munster 50 % kg | 0,600 KG | 7,38 | 4,43 |
| Sel fin 1 kg | 0,015 KG | 0,28 | 0,00 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,007 KG | 10,67 | 0,07 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les carottes. Eplucher, puis détailler en brunoise. Réserver.
- Plaquer dans des gastronormes pleins les cuisses de canette, parsemer de laurier, assaisonner. Cuire au four 20 minutes (180/200 °C). Dégraisser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes, ajouter les lardons préalablement blanchis. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter le munster préalablement détaillé en dés. Rectifier l'assaisonnement. Napper les cuisses de canette de la sauce. Cuire à couvert au four (160/170 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cuisses de canette, napper de sauce au départ.

Coût portion 171 g = 1,406 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 451 Protéines : 43,6 g
Kjoules : 1879 Glucides : 2,4 g
P/L : 1,50 Matières grasses : 29,1 g



Duo de chou et navel

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100360

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Chou vert frisé frais kg | 10,000 KG | 1,60 | 16,00 |
| Navet long blanc kg | 9,000 KG | 2,09 | 18,81 |
| Beurre doux 250 g | 0,250 KG | 5,71 | 1,43 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 2,000 KG | 0,80 | 1,60 |
| Lardons fumés des France kg | 1,000 KG | 5,46 | 5,46 |
| Saucisse type knack volaille 350 g | 1,000 KG | 5,09 | 5,09 |
| Baies de genièvre bt 150 g | 0,020 KG | 19,44 | 0,39 |
| Clou de girofle bt 1 lt | 0,005 KG | 25,27 | 0,13 |
| Vin Riesling blanc 75 cl | 1,000 LT | 5,91 | 5,91 |
| Eau | 3,000 LT | - | - |
| Fonds brun Lié bt 750 g | 0,075 KG | 12,53 | 0,94 |
| Sel fin 1 kg | 0,035 KG | 0,28 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,007 KG | 10,67 | 0,07 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou vert, éplucher et détailler les navets en dés. Débarrasser dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière saussée frémissante les oignons, les lardons et les saucisses préalablement détaillés en morceaux. Ajouter le chou, les navets, les baies de genièvre et les clous de girofle. Déglacer et mouiller du fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire.
- Cuire à couvert 20 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 167 g = 0,558 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 141 Protéines : 6,3 g Fibres : 5,0 g
 Kjoules : 585 Glucides : 7,6 g Vitamine C : 43 mg
 Matières grasses : 7,6 g



Pot de crème aux quetsches

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100356

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|---------------------------------------|----------|------|-------|
| Quetsches dénoyautées au sirop bt 2/1 | 4,000 KG | 4,50 | 17,98 |
| Jaune d'œuf liquide 1 lt | 1,500 LT | 4,40 | 6,60 |
| Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt | 2,700 LT | 4,38 | 11,81 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 1,350 LT | 0,56 | 0,76 |
| Arôme vanille liquide 1 lt | 0,070 LT | 4,25 | 0,30 |
| Sucre cassonade 1 kg | 0,350 KG | 1,99 | 0,70 |

Progression

- Egoutter les quetsches en prenant soin de conserver le sirop. Détailler les fruits en morceaux. Réserver.
- Battre le jaune d'œuf liquide jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter la crème, le lait, le sirop des fruits et l'arôme de vanille liquide.
- Verser la préparation sur les quetsches préalablement disposées dans des moules individuels. Saupoudrer de cassonade, cuire au four (100/110 °C) 40 minutes environ.
- Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 100 g = 0,381 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 185 Protéines : 3,6 g
 Kjoules : 767 Glucides : 9,7 g
 dont sucres : 9,3 g
 Matières grasses : 14,4 g