

aidomenu

THÈME DU MOIS

Le Bio

L'intégration de produits Bio dans l'alimentation fait partie d'un des enjeux de la loi Egalim votée en 2018. L'un des objectifs principaux est de favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Pour cela, à partir du 1^{er} janvier 2022, les acteurs de la restauration collective publique auront l'obligation de proposer 50 % de produits durables ou sous signes d'origines (AOC, IGP, Label Rouge...). Parmi ces 50 %, ce n'est pas moins de 20 % de produits Bio qui devront être inclus. L'objectif est ambitieux et si les chefs de cuisine sont généralement favorables pour travailler avec des produits de meilleure qualité, certains s'inquiètent néanmoins des coûts de revient.

Afin de vous aider dans ce changement, nous vous proposons ce mois des recettes mettant à l'honneur des produits Bio. 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 !

Coût moyen
du repas
1,43 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Quiche aux cèpes	0,24
Lentilles en salade	0,12
Filet de dorade sauce crustacés	0,83
Rôti de longe de porc	0,41
Printanière de légumes	0,16
Salsifis au jus	0,20
Yaourt saveur citron	0,37
Fromage blanc nature	0,19
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,50 €

Mardi

Terrine au jambon	0,18
Acras de morue	0,17
Poulet au paprika	0,36
Haché de veau	0,63
Beignets de choux-fleurs	0,31
Carottes à la crème	0,13
Beaufort	0,40
Fourme d'Ambert	0,18
Agrumes en coupe	0,33
Verrine kiwi-grenade	0,35

1,52 €

Semaine 2

Batavia maïs	0,09
Champignons marinés	0,30
Gigot d'agneau au thym	0,64
Joue de bœuf miroton	0,61
Brocolis sauce Mornay	0,21
Blinis aux navets	0,21
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage blanc battu	0,22
Gaufre	0,22
Forêt noire	0,24

1,45 €

Tortis au soja	0,08
Soupe au gruau	0,15
Filet de sole meunière amandine	0,75
Poulet à la lyonnaise	0,49
Epinard à la tripe	0,15
Endives braisées	0,19
Camembert	0,13
Reblochon	0,29
Ananas frais	0,20
Fruit de saison	0,24

1,34 €

Semaine 3

Pommes de terre au curry	0,14
Grains de blé Maria	0,25
Palet de lentilles corail, riz et carottes	0,17
Steak de soja	0,52
Haricots plats sauce citron	0,13
Blettes provençale	0,17
Fromage carré	0,15
Cantal	0,20
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,11 €

Salade d'endives	0,09
Concombre à la crème	0,25
Bavette aux baies roses	0,68
Rôti de veau	0,59
Flageolets fondants	0,26
Polenta arlequin	0,14
Tendre bleu	0,32
Tomme blanche	0,15
Coupe bicolore	0,22
Mousse croustillante	0,17

1,43 €

Semaine 4

Chou blanc mayonnaise	0,17
Scarole craquante	0,26
Filet de lieu du littoral	0,43
Echine de porc suprême	0,49
Riz blanc	0,08
Ecrasé de pommes de terre	0,37
Saint-félicien	0,23
Bleu de Bresse	0,37
Entremets caramel	0,18
Fromage blanc aux pruneaux	0,26

1,43 €

Quinoa aux légumes	0,31
Velouté de patates douces	0,27
Brouillade de giroles	0,31
Nuggets de blé	0,34
Haricots verts extra fins	0,13
Gratin de christophines	0,31
Fondu de brebis	0,31
Gruyère	0,16
Ananas frais	0,20
Fruits de saison	0,24

1,29 €

Mercredi

Endives au fromage	0,12
Frisée aux mendiants	0,15
Bœuf à la mode	0,62
Foie de génisse en fricassée	0,28
Doré de grains de blé	0,21
Polenta sauce bolognaise	0,22
Bûche du Pilat	0,20
Coulommiers	0,15
Mosaïque de fruits	0,27
Ananas caramél	0,21

1,21 €

Jeudi



Concombre aux fines herbes	0,19
Smoothie à l'avocat	0,27
Falafels	0,46
Quenelles forestière	0,29
Courgettes à la fête	0,27
Céleri en gratin	0,55
Ossau-iraty	0,36
Tomme noire	0,17
Far aux pruneaux	0,18
Fromage frais de campagne	0,15

1,45 €

Vendredi

Macédoine aux asperges	0,20
Potage mouliné aux poireaux	0,10
Filet de hoki au four	0,61
Boulettes sauce au romarin	0,42
Coquillettes	0,16
Molleux au quinoa	0,48
Sainte-Maure de Touraine	0,37
Petits-suisses au sucre	0,14
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,48 €



Betteraves au maïs	0,10
Poireaux ravigote	0,15
Hachis végétal	0,76
Oufs brouillés	0,21
Riz pilaf aux légumes	0,12
Fournols	0,20
Cheddar	0,23
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,12 €

Salade de mesclun	0,22
Crudités inattendues de Naël	0,29
Porc à l'étouffée	0,57
Filet de loup en papillote	0,62
Choux de Bruxelles	0,12
Flan de potiron	0,37
Livarot	0,24
Saint-nectaire	0,26
Gâteau léger	0,14
Diplomate	0,14

1,49 €

Pamplemousse au sucre	0,22
Céleri rémoulade garni	0,19
Civet de coq	0,47
Grenadin de veau pistaché	0,78
Polenta	0,08
Coudes rayés	0,04
Bleu des Causses	0,34
Crème de gruyère	0,19
Entremets biscuité	0,14
Lait gélifié vanille	0,12

1,29 €

MENU À THÈME

Crudités en vinaigrette	0,15
Avocat vieville	0,30
Filet de cabillaud safrané	0,86
Côte de porc à l'ancienne	0,73
Riz créole	0,07
Spaghetti aromatiques	0,36
Mini chèvre enrichi	0,16
Mimolette	0,16
Oreillons de pêche	0,17
Poire meringuée	0,19

1,58 €

Rapé de raifort	0,37
Carottes râpées	0,23
Poulet en rougail	1,57
Omelette	0,59
Poêlée de carottes et choux-fleurs	0,27
Epinards à la mozzarella	0,24
Comté	0,26
Petits-suisses aux fruits	0,21
Riz au lait de coco	0,17
Clafoutis aux poires	0,19

2,05 €

Soupe aux champignons	0,12
Asperges mousseline	0,37
Couscous tunisien	0,92
Filet de hoki crécy	0,62
Purée aux deux légumineuses	0,16
Yaourt brassé nature	0,22
Fromage blanc aux herbes	0,14
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,52 €

Tarte du randonneur	0,21
Pizza au fromage	0,16
Onglet à la dijonnaise	0,76
Langue de bœuf sauce piquante	0,61
Navets Brisbane	0,15
Gratin de potiron	0,17
Bûche mi-chèvre	0,17
Petits-suisses nature	0,12
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,41 €

Salade fantaisie	0,13
Douceur de champignons	0,29
Brochette de dinde	0,57
Merlu à la citronnelle	0,56
Potée aux pois cassés	0,12
Nouilles au beurre	0,07
Gouda	0,13
Morbier	0,22
Abricots au sirop	0,31
Pomme au miel	0,28

1,34 €

Roulade de poireaux	0,16
Betteraves aux noisettes	0,16
Filet de dorade galéria	0,84
Brunette de veau	0,90
Semoule composée	0,14
Riz basmati	0,11
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage frais	0,16
Carpaccio d'orange	0,23
Fruits de saison	0,24

1,55 €



Rapé de raifort B10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100377

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Radis noir raifort kg	7,700 KG	3,02	23,25
Carottes fraîches sac kg	3,200 KG	1,50	4,82
Oignon jaune kg	0,400 KG	2,72	1,09
Jus de citron concentré 1 lt	0,110 LT	3,87	0,43
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	5,98	0,48
Vinaigre de cidre 5 lt	0,060 LT	3,78	0,23
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,140 LT	8,45	1,18
Crème fraîche épaisse de Normandie	0,800 LT	6,71	5,37
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,46	0,00

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les radis et les carottes, mélanger, citronner. Emincer finement les oignons. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réaliser une vinaigrette. Ajouter les oignons, incorporer la crème épaisse, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de crudités, napper de sauce crème au départ.

Coût portion 82 g = 0,368 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 84 Protéines : 1,6 g Fibres : 0,8 g
 Kjoules : 350 Glucides : 7,0 g Vitamine C : 43 mg
 Matières grasses : 4,6 g



Poulet en rougail B10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100378

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Haut de cuisse de poulet s/v kg	16,500 KG	9,12	150,41
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,200 LT	8,45	1,69
Oignon jaune kg	0,950 KG	2,72	2,58
Ail vrac kg	0,110 KG	3,50	0,39
Pulpe de tomates bt 3/1	0,800 KG	1,46	1,17
Thym kg	0,005 KG	0,73	0,00
Curcuma bt 150 g	0,015 KG	37,80	0,57
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,46	0,01

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, écraser l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les hauts de cuisse de poulet, assaisonner, laisser dorer en retournant fréquemment. Débarrasser dans un gastronorme plein, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dégraisser le plat de cuisson des hauts de cuisse de poulet, y mettre suer les oignons et l'ail 5 à 6 minutes. Ajouter la pulpe de tomate, le thym et le curcuma, assaisonner. Cuire 15 minutes environ à feu doux. Rectifier l'assaisonnement. Verser la sauce sur les hauts de cuisse de poulet, cuire à couvert au four (160/180 °C) 30 min environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les hauts de cuisses de poulet sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 119 g = 1,568 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 214 Protéines : 29,5 g
 Kjoules : 896 Glucides : 0,8 g
 P/L : 2,89 Matières grasses : 10,2 g



Poêlée de carottes et choux-fleurs B10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100383

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes rondelles précuites sg 2,5 kg	5,300 KG	1,68	8,90
Chou-fleur sg 2,5 kg	3,300 KG	3,10	10,24
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,130 LT	8,45	1,10
Oignon jaune kg	0,400 KG	2,72	1,09
Oignon rouge kg	0,400 KG	3,55	1,42
Ail vrac kg	0,070 KG	3,50	0,25
Crème fraîche épaisse de Normandie 5 lt	0,330 LT	6,71	2,21
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,46	0,00
Persil botte	1,000 UN	1,90	1,90

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, l'ail et le persil. Emincer finement les oignons, mixer séparément l'ail et le persil, réserver.
- Déconditionner les choux-fleurs dans des gastro-normes perforés. Cuire au four vapeur 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, puis ajouter les carottes et l'ail. Laisser cuire doucement 15 minutes à feu doux. Incorporer les choux-fleurs, laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter la crème épaisse, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la poêlée de légumes sur assiette, parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 100 g = 0,271 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 54 Protéines : 1,2 g Fibres : 3,0 g
Kjoules : 224 Glucides : 4,5 g
Matières grasses : 2,8 g



Riz B10 au lait de coco

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100380

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Riz rond blanc 5 kg	1,400 KG	2,34	3,27
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,500 LT	0,56	1,96
Lait de coco bt 1/2	2,500 KG	2,76	6,90
Gousse de vanille bourbon bt 140 g	0,010 KG	128,57	1,29
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,16	0,08
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Raisin sec 1 kg	0,500 KG	2,34	1,17
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,200 KG	6,43	1,29

Progression

- Rincer abondamment le riz à l'eau claire, égoutter. Verser le riz dans un grand volume d'eau froide, porter à ébullition. Cuire 2 à 3 minutes. Rincer, égoutter, réserver.
- Porter les deux laits à ébullition, incorporer les gousses de vanille fendue et la cannelle. Ajouter le riz, cuire à feu doux 20 à 25 minutes en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le sucre semoule et les raisins secs. Cuire à nouveau 3 à 4 minutes en remuant constamment. Dresser dans des contenants individuels, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de copeaux de chocolat au départ.

Coût portion 116 g = 0,167 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125 Protéines : 1,4 g
Kjoules : 525 Glucides : 16,8 g
dont sucres : 15,6 g
Matières grasses : 5,6 g