

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
1,43 €

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Loi EGAlim Menu végétarien

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Tarte aux poireaux	0,21
Galette de sarrasin	0,12
Filet de dorade nordique	1,00
Escalope de dinde au jus	0,66
Chou-fleur vapeur	0,16
Cardon sauce Kari Gosse	0,21
Fromage frais	0,16
Yaourt saveur vanille	0,24
Fruits de saison	0,21
Fruits de saison	0,21
Total	1,59€

Semaine 2

Scarole à l'emmental	0,31
Carottes râpées mimosa	0,10
Emincé de veau financière	0,88
Rognons à la provençale	0,25
Gratin de navets	0,16
Haricots verts très fins	0,12
Cantal	0,27
Morbier	0,22
Brownies maison	0,24
Panna cotta pistachio	0,49
Total	1,52€

Semaine 3

Pommes de terre en salade	0,12
Tartinade aux lentilles corail	0,11
Dos de cabillaud du pêcheur	1,17
Echine de porc fumée	0,47
Blettes en persillade	0,12
Salsifis à la normande	0,24
Carré fondu	0,12
Saint-nectaire	0,26
Fruits de saison	0,21
Fruits de saison	0,21
Total	1,52€

Semaine 4

Betteraves rouges aux oranges	0,13
Fonds d'artichaut calypso	0,28
Omelette	0,52
Panierier de céréales gourmandes	0,47
Pommes de terre caramélisées	0,18
Tomme de Savoie	0,26
Saint-paulin	0,15
Fruits de saison	0,21
Trio fruité	0,23
Total	1,22€

Mardi

Jambon sec	0,25
Aspic doré aux crevettes	0,27
Cassiolette de poisson	0,50
Bavette à l'échalote	0,59
Riz blanc	0,08
Pommes duchesse	0,21
Abondance	0,29
Gouda	0,14
Verrine kiwi-grenade	0,26
Ananas tropical	0,44
Total	1,52€

Salade de riz aux olives	0,11
Soupe aux pois	0,49
Poisson côte d'Opale	0,51
Pintade au chou	0,97
Fenouil braisé	0,23
Carré de l'Est	0,18
Saint-félicien	0,23
Coupe au kiwi	0,30
Fruits de saison	0,21
Total	1,61€

Mâche champêtre	0,31
Chou rouge basse-cour	0,15
Spaghetti en carbonara végétale	0,67
Falafels	0,46
Blé aux épinards	0,29
Fromage blanc vanille	0,32
Yaourt nature	0,11
Poire bonne femme	0,17
Mosaïque de fruits	0,17
Total	1,24€

Champignons vinaigrette	0,35
Concombre montagnard	0,22
Mignon de porc lardé	0,58
Filet de perche crécy	0,47
Lentilles du Berry au fenouil	0,18
Farfalles	0,08
Fournols	0,20
Comté	0,36
Ananas chantilly	0,32
Ile flottante	0,44
Total	1,60€

Mercredi

Frisée au bleu et noix	0,27
Crudités des frimas	0,27
Terrine de haricots blancs	0,12
Quenelles sauce blanche	0,39
Blettes à la tomate	0,16
Courgettes persillées	0,13
Bûche de chèvre	0,23
Saint-marcellin	0,24
Fromage blanc et biscuit	0,19
Entremets melba	0,16
1,09€	

Jeudi

Carottes râpées à l'orange	0,02
Chou bicolore	0,10
Daube de joue de bœuf	0,59
Epaule d'agneau rôtie	0,81
Marmite jardinière	0,10
Céleri soubise	0,20
Tomme blanche	0,16
Munster	0,22
Mirliton caramélisé	0,23
Pain perdu	0,10
1,27€	

Vendredi

Macédoine aurore	0,16
Velouté d'endives	0,30
Petit salé aux lentilles	0,52
Filet de colin sauce Nantua	0,52
Semoule couscous	0,07
Comté	0,26
Roquefort	0,32
Fruits de saison	0,21
Fruits de saison	0,21
1,29€	

Betteraves ravigote	0,12
Asperges mayonnaise	0,39
Lasagnes bolognaise maison	0,83
Filet de loup en papillote	0,57
Polenta sauce piquante	0,11
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage blanc nature	0,19
Nage d'ananas	0,22
Fruits de saison	0,21
1,44€	

Bavarois d'avocat	0,38
Concombre à la féta	0,27
Kebbeh aux pois chiches	0,17
Œufs à la florentine	0,51
Duo de courgettes crémière	0,19
Edam	0,13
Crème de gruyère	0,19
Clafoutis tatin	0,15
Paris-Brest	0,25
1,12€	

Champignons sauce câpres	0,32
Salade fleurine	0,30
Sauté de canard	0,75
Longe de porc en croûte	0,61
Riz basmati	0,11
Pommes cubes risollées	0,18
Bleu des Causses	0,34
Tomme noire	0,17
Entremets baies bleues	0,15
Flan nappé caramel	0,28
1,60€	

MENU À THÈME

Laitue framboisée	0,17
Avocat vieuille	0,30
Jambon de dinde	0,22
Saumonette au four	0,43
Poêlée maraîchère	0,22
Mousse de panais	0,30
Chaurice	0,28
Tendre bleu	0,29
Liegeois chocolat	0,27
Tapioca sur lit de rhubarbe	0,12
1,30€	

Œuf dur sauce Armorique	0,20
Sardine à l'huile	0,20
Moules à la Dieppoise	0,47
Rôti de porc au lait	0,52
Riz pilaf jaune-orangé	0,14
Purée Bréhannaise	0,60
Cheddar	0,23
Fromage demi-sel	0,12
Coupelle fruitée Bretoise	0,34
Rosace de pomme	0,22
1,52€	

Velouté de légumes	0,12
Roulade de poireaux	0,14
Ragoût de bœuf	0,74
Blanquette de veau au cidre	0,84
Potée aux pois cassés	0,12
Macaroni	0,04
Livarot	0,24
Pyramide cendrée	0,29
Fruits de saison	0,21
Fruits de saison	0,21
1,48€	

Salade du p'tit Quinquin	0,16
Taboulé de quinoa	0,21
Cuisse de poulet bucheronne	0,40
Thon à la tomate	0,82
Printanière de légumes	0,16
Brocolis vapeur	0,14
Yaourt nature lait entier	0,38
Fromage blanc battu	0,22
Fruits de saison	0,21
Fruits de saison	0,21
1,46€	

Carottes râpées	0,23
Radis à la croq'au sel	0,31
Filet de colin aux moules	0,45
Fricassée de lapin	0,72
Riz sauvage	0,27
Polenta arlequin	0,14
Fondue allégée	0,15
Chèvre bûche	0,25
Légéréty à la fleur d'oranger	0,13
Crème dessert vanille	0,17
1,41€	

Avocat sauce cocktail	0,33
Duo de choux Tregastel	0,32
Rosbif	0,73
Carbonade d'agneau	0,94
Garniture de céleri	0,13
Courgettes sautées	0,11
Bleu de Bresse	0,37
Maroilles	0,25
Tartelette aux poires	0,28
Gâteau léger	0,12
1,79€	



Œuf dur sauce Armorique

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100365

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Œuf dur écalé alvéole 43-53	100,000 UN	0,16	16,10
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,045 LT	3,80	0,17
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,110 KG	0,80	0,09
Ail émincé sg 250 g	0,030 KG	3,47	0,10
Tomate concassée pelée bt 5/1	0,340 KG	0,66	0,22
Eau	1,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,020 KG	15,59	0,31
Bisque de homard bt 3/1	0,220 KG	5,31	1,17
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,090 LT	4,38	0,39
Roux blanc bt kg	0,055 KG	9,04	0,50
Sel fin 1 kg	0,007 KG	0,32	0,00
Agent graissage /démoulage bombe 50 d	0,030 KG	7,13	0,21
Emmental râpé 45 % kg	0,200 KG	4,55	0,91

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et la tomate concassée. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter la bisque de homard et la crème, lier au roux blanc. Cuire 10 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rincer les œufs durs, égoutter. Disposer dans des ramequins individuels préalablement graissés, napper de la sauce. Parsemer d'emmental râpé, gratiner au four (180/200 °C) 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 64 g = 0,202 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 106 Protéines : 7,9 g Sel : 0,1 g
Kjoules : 442 Glucides : 0,9 g
Matières grasses : 7,9 g



Moules à la Dieppoise

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100370

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	8,200 KG	4,06	33,28
Crevette décortiquée cuite 300/500 sg 1 kg	1,400 KG	6,59	9,22
Eau	1,300 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,025 KG	15,59	0,39
Beurre doux 250 g	0,100 KG	5,19	0,52
Echalote coupée sg 250 g	0,300 KG	2,88	0,86
Poireaux rondelles sg 2,5 kg	0,650 KG	0,72	0,47
Navet en dés sg 2,5 kg	0,650 KG	0,61	0,40
Farine ménagère T 55 1 kg	0,160 KG	0,45	0,07
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,320 LT	4,38	1,40
Sel fin 1 kg	0,005 KG	0,32	0,00
Persil haché sg 250 g	0,065 KG	2,50	0,16

Progression

- Disperser au fouet le fumet de poisson dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disposer les moules et les crevettes dans des gastro-normes pleins. Napper du fumet de poisson, cuire au four (160/180 °C) 8 minutes environ. Egoutter les moules et les crevettes en prenant soin de conserver le liquide de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer 8 à 10 minutes dans la matière grasse frémissante les échalotes, les poireaux et les navets. Singer, mouiller du jus de cuisson filtré. Porter à ébullition, cuire 10 minutes. Crème, ajouter les moules et les crevettes. Mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les moules, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 94 g = 0,468 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 127 Protéines : 16,6 g Sel : 0,1 g
Kjoules : 536 Glucides : 5,7 g
P/L : 4,00 Matière grasses : 4,1 g



Riz pilaf jaune-orangé

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100371

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US 5 kg	5,500 KG	0,91	4,99
Oignon jaune moyen kg	0,750 KG	0,79	0,59
Oignon rouge kg	0,750 KG	1,33	1,00
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,007 KG	23,05	0,16
Spigol 100 % naturel 100 g	0,025 KG	191,13	4,78
Huile de tournesol 1 lt	0,350 LT	1,41	0,49
Eau	16,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,300 KG	7,77	2,33
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,32	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Éplucher et hacher finement, réserver.
- Disposer dans des gastronorme plein le riz, les oignons, le laurier, le spigol et l'huile, mélanger. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert au four (170/180 °C) 18 à 20 minutes. Egrenier, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 183 g = 0,144 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 4,1 g Fibres : 0,8 g
 Kjoules : 999 Glucides : 45,2 g Sel : 0,1 g
 Matières grasses : 4,1 g



Coupelle fruitée Brestoise

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100368

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Kiwi 39 pièces/plateau	50,000 UN	0,20	10,00
Pomme Reinette cal 75/80 kg	7,500 KG	1,52	11,36
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	3,87	0,31
Amande effilée 1 kg	0,250 KG	9,26	2,31
Eventail Dessert gaufré (x94) bt 850 g	0,900 KG	11,12	10,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Éplucher, détailler en dés, mélanger, citronner. Repartir dans des coupes individuelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer les amandes effilées préalablement grillées sur la salade de fruits, décorer d'un gâteau eventail au départ.

Coût portion 112 g = 0,340 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108 Protéines : 1,8 g Fibres : 2,0 g
 Kjoules : 456 Glucides : 18,4 g Vitamine C : 33 mg
 dont sucres : 12,7 g
 Matières grasses : 2,4 g