

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 GEMRCN et des textes réglementaires. 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, 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 souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

La route des Fromages

La France est réputée pour ses bons fromages, qu'ils soient à pâte persillée, pâte pressée, pâte molle, fondu ou de chèvre... On en compte de près de 1000 différents dont 45 bénéficient de l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) et 38 de l'AOP (Appellation d'Origine Protégée). Pour voir comment les fromages s'intègrent dans la cuisine de tous les jours, n'hésitez pas à consulter les pages recettes qui suivent...



NOVEMBRE 2017

Coût moyen
– du repas –
1,39 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Crème de champignons enrichie	0,24
Chou rouge ravigote	0,14
Boudin noir	0,34
Gigot d'agneau lyonnaise	0,80
Purée maison	0,17
Salsifis fromagers	0,22
Coulommiers	0,14
Edam	0,12
Pomme Royal Gala	0,18
Liégeois café	0,16

Total 1,26 €

Mardi

Concombre montagnard	0,21
Pâté de lapin	0,20
Poulet Griffon d'or	0,41
Filet de dorade aux épices douces	0,67
Blettes sautées	0,12
Semoule couscous	0,07
Yaourt nature	0,17
Brillat-savarin	0,28
Quatre-quarts	0,15
Nage d'ananas	0,27

Total 1,28 €

Semaine 2

Riz à la niçoise	0,13
Pamplemousse rose	0,25
Escalope de veau sauce bâtarde	1,04
Colin à la fondue de tomate	0,45
Petits pois à la française	0,17
Gnocchi de polenta	0,13
Yaourt saveur vanille	0,10
Fromage de chèvre frais	0,26
Banane	0,20
Fian chocolat	0,19

Total 1,46 €

Chou blanc mayonnaise	0,14
Endives mimolette	0,12
Paleron aux aromates	0,53
Chili con carne à l'agneau	0,87
Navets Brisbane	0,15
Faisselle	0,36
Cheddar	0,23
Pêche surprise	0,27
Chausson aux figues et coings	0,16

Total 1,41 €

Semaine 3

Betteraves lanières mimosa	0,09
Chou rouge râpé	0,09
Rôti de porc au romarin	0,41
Filet de merlan meunière	0,52
Flageolets fondants	0,33
Gratin d'endives au camembert	0,39
Fromage bûche	0,22
Morbier	0,21
Kiwi	0,50
Gâteau léger	0,15

Total 1,46 €

Mâche cotentine	0,30
Flamique au Maroilles	0,21
Daube de bœuf	0,65
Brouillade de girolles	0,29
Boulgour	0,13
Epinards au jus	0,09
Yaourt aromatisé	0,16
Saint-félicien	0,22
Oreillons de pêche	0,17
Clémentine	0,33

Total 1,28 €

MENU À THÈME

Semaine 4

Rillettes de thon	0,30
Batavia maïs	0,07
Echine de porc suprême	0,37
Bœuf de Thiérache	0,76
Pommes de terre au four	0,14
Brocolis à la mozzarella	0,18
Pont-l'évêque	0,17
Saint-paulin	0,16
Brochette multi-saveurs	0,25
Fian Maria	0,79

Total 1,59 €

Cœurs de palmier sauce cocktail	0,19
Concombre aux dés de brebis	0,27
Bianquette d'agneau	0,86
Filet de julienne marinière	0,72
Riz basmati	0,10
Fondue de poireaux	0,16
Chaurouce	0,27
Tendre bleu	0,29
Banane	0,20
Cheesecake	0,14

Total 1,59 €

Mercredi

Fusilli en salade	0,10
Smoothie à l'avocat	0,41
Rôti de veau Grand-mère	0,63
Braisé de joue de bœuf	0,45
Jardinière de légumes	0,09
Riz sauvage	0,28
Yaourt brassé nature	0,24
Petits-suisse au sucre	0,13
Coupe au kiwi	0,35
Mirabelles au sirop	0,44

Total 1,56 €

Jeudi

Mâche mode sucrose	0,20
Jambon de dinde	0,17
Filet de sole aux amandes	0,83
Porc charcutier	0,47
Navets glacés	0,07
Boullgour pilaf	0,12
Cantal	0,19
Crème de roquefort	0,31
Tarte au fromage blanc	0,15
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,33 €

Vendredi

Roulade de poireaux	0,20
Carottes râpées	0,09
Bavette aux baies roses	0,57
Pintade au chou	0,91
Tortis tricolores	0,13
Tomme de Savoie	0,24
Yaourt aux fruits	0,17
Orange	0,24
Mousse meringuée	0,49

Total 1,52 €

Crudités sauce citron	0,13
Œuf dur en gelée	0,25
Mignon de porc lardé	0,60
Calamars à la romaine	0,22
Pommes duchesse	0,19
Duo de courgettes crémière	0,24
Gruyère	0,15
Bleu des Causses	0,26
Entremets caramel	0,17
Ananas frais	0,27

Total 1,24 €

Soupe de lentilles	0,13
Carottes râpées au soja	0,13
Normandin de veau au grill	0,42
Poulet à la crème	0,31
Chou-fleur vapeur	0,15
Grains de blé à la normande	0,14
Fondu de brebis	0,29
Brie de Meaux AOP	0,26
Salade de fruits maison	0,17
Cocktail aux abricots	0,31

Total 1,16 €

Champignons sauce yaourt	0,21
Quiche aux oignons	0,19
Filet de merlu en escabèche	0,39
Palette à la diable	0,25
Pâtes papillon	0,05
Beignets de salsifis	0,26
Pyramide cendrée	0,55
Fromage blanc groseille	0,16
Compote de pomme	0,08
Poire Conférence	0,19

Total 1,17 €

Tortis au crabe	0,18
Terrine d'asperge	0,12
Noix de veau au roquefort	0,64
Coq à la Piron	0,00
Fenouil pané	0,34
Riz jaune	0,09
Comté	0,34
Fondu allégé	0,13
Pomme Granny Smith	0,15
Banane au moka	0,24

Total 1,12 €

Velouté de poireaux	0,21
Carottes râpées aux raisins	0,07
Filet de loup sauce écrevisse	0,55
Gigot d'agneau mirecourtois	0,76
Polenta	0,07
Crumble de potiron	0,23
Crottin de Chavignol	0,40
Livarot AOP	0,26
Orange	0,24
Mousse praliné	0,28

Total 1,54 €

Avocat vinaigrette	0,51
Saucisson sec	0,16
Steak poêlé	0,64
Dinde Gaston Gérard	0,53
Courgettes béchamel	0,12
Macaroni	0,05
Mimolette	0,17
Fromage blanc battu portion	0,21
Pain perdu au sucre	0,08
Ananas tropical	0,45

Total 1,45 €

Mâche vitaminée	0,38
Tarte au cheddar	0,19
Salmi de pintade	0,70
Escalope de veau forestière	0,97
Nouilles	0,05
Haricots verts très fins	0,14
Munster	0,21
Bûche du Pilat	0,18
Crème anglaise	0,17
Poire Abate	0,21

Total 1,61 €

Avocat vieille	0,39
Chou-fleur sauce moutarde	0,10
Onglet à l'échalote	0,43
Epaule d'agneau farcie au chèvre	0,67
Côtes de blettes en ragoût	0,12
Potée aux pois cassés	0,11
Reblochon	0,28
Carré fondu	0,12
Crêpe confiture	0,38
Kiwi	0,50

Total 1,55 €

Salade verte bistrot	0,14
Céleri dame blanche	0,18
Filet de perche en papillote	0,75
Cuisse de poulet à la marjolaine	0,30
Salsifis au beurre	0,23
Polenta d'arrière-saison	0,24
Abondance	0,29
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Lait gélatiné chocolat	0,12
Pomme Golden	0,16

Total 1,30 €

Rillettes de thon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5048

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Thon listao naturel bt 3/1	1,500 KG	5,64	8,46
Echalote vrac kg	0,300 KG	1,45	0,44
Jus de citron concentré 70 cl	0,100 LT	3,90	0,39
Spécialité fromagère nature à cuisiner	1,500 KG	11,10	16,65
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,000 KG	12,43	0,00
Pain de mie 500 g	2,000 KG	1,83	3,66
Ciboulette botte 50 g	0,040 UN	0,79	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette et les échalotes. Ciseler la ciboulette, émincer finement les échalotes, réserver.
- Egoutter le thon, émietter. Ajouter les échalotes et le jus de citron. Incorporer la spécialité fromagère, bien mélanger, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Griller les tranches de pain de mie au four. Tartiner les rillettes de thon sur le pain de mie grillé, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 54 g = 0,296 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 112 Protéines : 7,1 g Calcium : 39 mg
 Kjoules : 469 Glucides : 11,4 g
 Matières grasses : 4 g

Bœuf de Thiérache



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°6013

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Rôti de boeuf tranche s/v 2 kg	8,800 KG	7,60	66,88
Huile de tournesol 5 lt	0,250 LT	1,40	0,35
Thym frais en sachet +/- 300 g	0,005 KG	2,63	0,01
Laurier moulu bt 275 g	0,003 KG	19,06	0,06
Echalote coupée sg 250 g	0,700 KG	2,16	1,51
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds brun lié 600 g	0,063 KG	12,91	0,81
Maroilles 45 % 750 g AOP	0,600 KG	7,98	4,79
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,300 LT	4,35	1,31
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	10,67	0,00

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les rô-tis de bœuf. Plaquer dans des gastronomes pleins, ajouter le thym et le laurier, assaisonner. Cuire à four chaud (180/200 °C) 35 minutes environ. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes. Mouiller du fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer le maroilles préalablement détaillé en dés et la crème fraîche, mijoter 7 à 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti de bœuf, napper de sauce au départ.

Coût portion 72 g = 0,757 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155 Protéines : 19,3 g Fer : 2,5 mg
 Kjoules : 649 Glucides : 1,5 g Calcium : 29 mg
 P/L : 2,4 Matières grasses : 7,9 g

Brocolis à la mozzarella



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7724

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Brocolis fleurettes sg 2,5 kg	10,000 KG	0,95	9,50
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,27	0,13
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,81	0,81
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,060 KG	7,49	0,45
Roux blanc bt 1 kg	0,060 KG	5,41	0,32
Mozzarella 1 kg	0,500 KG	4,80	2,40
Noix de muscade moulu bt 1 lt	0,006 KG	9,96	0,06
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,300 LT	2,49	0,75
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,000 KG	12,43	0,00
Amande effilée 1 kg	0,400 KG	8,04	3,22

Progression

- Déconditionner les brocolis dans des bacs gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- 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, lier au roux blanc. Incorporer la mozzarella préalablement détaillée en dés, la noix muscade et la crème. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les brocolis dans des gastronomes pleins, napper de sauce, parsemer d'amandes effilées. Grätiner à four modéré (160/180 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,177 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 95 Protéines : 5,3 g Fibres : 3,3 mg
 Kjoules : 398 Glucides : 13,6 g Calcium : 89 mg
 Matières grasses : 5,9 g

Flan Maria



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4775

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Fromage de chèvre frais caillé 23 % kg	5,500 KG	14,77	58,51
Eau	1,000 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,350 KG	0,71	0,20
Vanille gousse 14/16 bt 50	0,008 KG	438,00	2,89
Gélatine feuille 1 kg	0,080 KG	19,45	1,28
Chocolat noir pépites 10 kg	1,000 KG	3,04	2,49
Marrons brisure confit au sirop bt 3/1	1,000 KG	11,73	9,62
Crème de marrons vanillée bt 5/1	2,000 KG	2,72	4,46

Progression

- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire, additionnée du sucre et des gousses de vanille fendues en deux. Hors du feu, plonger les feuilles de gélatine. Verser le tout sur le fromage de chèvre frais caillé préalablement fouetté, mélanger. Incorporer les pépites de chocolat et les brisures de marrons. Garnir les bacs gastronomes de la préparation, sur une épaisseur de 3 à 4 cm. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures minimum.
- Découper en parts égales, dresser, accompagner de crème de marron au départ.

Coût portion 109 g = 0,794 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 296 Protéines : 13,3 g Calcium : 61 mg
 Kjoules : 1239 Glucides : 27 g
 dont sucres : 17,9 g
 Matières grasses : 14,6 g