

*Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et 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.*



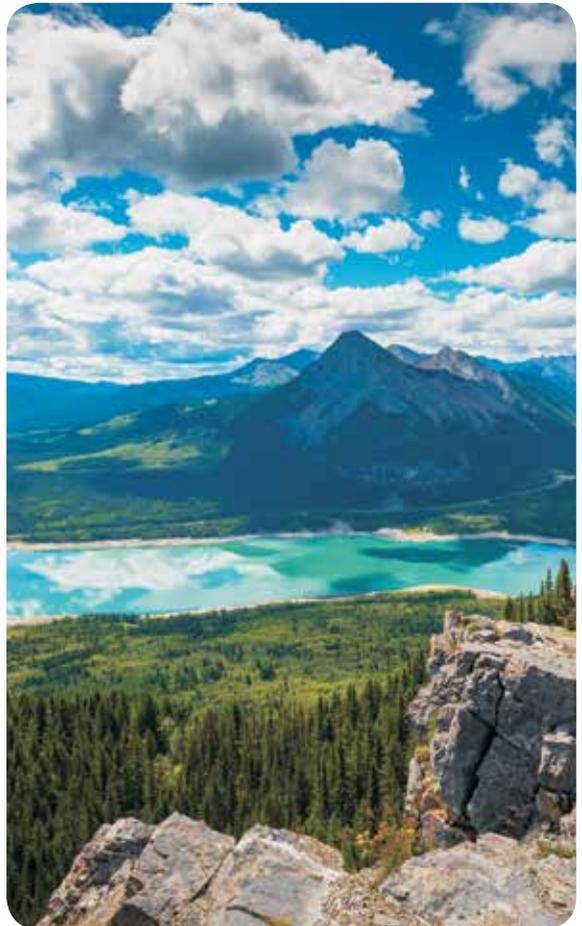
*Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !*

## Thème du mois

# La montagne

Lorsque les températures chutent, rien de mieux que de bonnes recettes montagnardes pour se réchauffer les papilles ! A la fin d'une journée de randonnée, la montagne réclame une nourriture riche et réparatrice. De la Savoie en passant par l'Auvergne sans oublier le Jura, les traditions culinaires à base de fromages, fondus ou crus, se dégustent entre amis ou en famille. A noter que la tartiflette a été élue plat préféré des français en 2017. Elle fait partie, avec les raclettes et les fondues, des recettes montagnardes incontournables.

Chaussez vos boots et venez découvrir notre carnet recettes !



# OCTOBRE 2018

Coût moyen  
– du repas –  
**1,39 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Salade d'endives	0,08
Potage de légumes	0,07
Filet de loup en délice	0,51
Palette sauce moutarde	0,27
Fenouil pané	0,35
Riz blanc	0,08
Brie	0,14
Saint-paulin	0,18
Flaugnarde aux pruneaux	0,08
Kiwi	0,30

Total 1,03 €

### Mardi

Avocat mayonnaise	0,47
Quinoa à la macédoine	0,19
Paleron aux champignons	0,63
Coquelet en crapaudine	0,49
Nouilles	0,05
Soufflé de potiron	0,18
Bleu des Causses	0,26
Tomme blanche	0,15
Mousse de pêche	0,21
Pomme Golden	0,20

Total 1,41 €

### Semaine 2

Céleri-rave râpé	0,15
Terrine d'artichaut	0,15
Tende de tranche à l'estragon	0,49
Civet de coq	0,43
Salsifis fromagers	0,23
Pommes de terre rissolées	0,14
Chaource	0,28
Faisselle	0,28
Biscuit de Savoie	0,16
Ananas frais	0,22

Total 1,26 €

Mêlée de jeunes pousses	0,27
Semoule aux raisins	0,06
Sauté de porc au miel	0,45
Médailon de merlu aux crevettes	0,43
Riz basmati	0,10
Carottes glacées	0,11
Fondu de brebis	0,31
Sainte-Maure de Touraine	0,37
Mirabelles au naturel	0,22
Poire Williams	0,19

Total 1,25 €

### Semaine 3

Flamiche au chèvre	0,19
Avocat vinaigrette	0,50
Steak haché	0,48
Navarin de la mer	0,61
Chou-fleur sauce suprême	0,18
Boullgour	0,14
Fourme d'Ambert	0,18
Fromage blanc vanille	0,32
Banane	0,18
Mousse praliné	0,28

Total 1,53 €

Cœurs de palmier en salade	0,15
Radis beurre	0,34
Omelette aux fines herbes	0,30
Chipolatas	0,38
Râpée du Morvan	0,20
Gratin de potiron	0,21
Yaourt saveur citron	0,47
Carré de l'Est	0,18
Kiwi	0,30
Entremets aux prunes	0,14

Total 1,34 €

### MENU À THÈME

### Semaine 4

Soupe requinquante	0,22
Duo de choux aux noisettes	0,17
Tartiflette	0,68
Daube de sanglier	0,73
Poêlée de potiron et châtaignes	0,29
Reblochon	0,28
Tomme de Savoie	0,25
Poire montagnarde	0,18
Fromage blanc en crumble	0,20

Total 1,50 €

Concombre à la menthe	0,20
Dariole aux champignons	0,30
Poulet au paprika	0,33
Dos de colin en papillote	0,62
Blettes persillées	0,12
Riz à la tomate	0,20
Yaourt nature lait entier	0,27
Saint-félicien	0,23
Quatre-quarts	0,19
Ananas à la cassonade	0,22

Total 1,33 €

## Mercredi

Rosette	0,19
Concombre aux dés de brebis	0,28
Braisé d'agneau au vert	0,86
Axoa de veau	0,73
Polenta	0,07
Navets à la crème	0,13
Coulommiers	0,15
Edam	0,14
Carpaccio d'orange	0,16
Ananas au sirop	0,34

Total 1,51 €

## Jeudi

Tourte au topinambour	0,20
Carottes râpées	0,15
Poulet sauce blanche	0,32
Filet de julienne poché	0,64
Fondue de poireaux	0,16
Pommes de terre au romarin	0,17
Yaourt brassé nature	0,15
Tendre bleu	0,29
Banane	0,18
Entremets pistache	0,14

Total 1,20 €

## Vendredi

Chou bicolore	0,07
Tortis au soja	0,09
Matelote de veau	0,74
Foie émincé	0,29
Boulgour au curry	0,17
Courgettes béchamel	0,13
Gruyère	0,17
Chèvre bûche	0,25
Coupe cévenole	0,20
Raisin Chasselas	0,20

Total 1,15 €

Chausson Cendrillon	0,17
Pamplemousse rose	0,25
Bœuf à la Foyot	0,69
Noix de veau au roquefort	0,64
Blettes au jus	0,14
Doré de grains de blé	0,15
Yaourt aux fruits	0,17
Cheddar	0,23
Banane	0,18
Abricots aux marrons	0,31

Total 1,46 €

Mâche champêtre	0,25
Sardine au citron	0,32
Pintade sauce chasseur	0,76
Mignon de porc lardé	0,55
Pépinettes	0,16
Choux de Bruxelles	0,15
Camembert	0,13
Fournols	0,23
Ile flottante au caramel	0,24
Pomme Golden	0,20

Total 1,50 €

Velouté de radis noir	0,26
Concombre aux olives	0,22
Thon à la sarriette	0,96
Gigot d'agneau mirecourtois	0,82
Macaroni	0,05
Petits pois à la française	0,17
Tomme grise	0,17
Petits-suisse au sucre	0,13
Trio fruité	0,19
Matafan aux poires	0,14

Total 1,55 €

Coleslaw	0,18
Pâté de lapin	0,20
Rognons à la diable	0,24
Blanquette de veau ménagère	0,77
Haricots verts très fins	0,14
Gnocchis forestiers	0,42
Brillat-savarin	0,29
Fromage fondu	0,12
Flan violine	0,23
Nage d'ananas	0,23

Total 1,40 €

Champignons marinés	0,23
Tarte du randonneur	0,22
Cuisse de poulet rôtie	0,29
Filet de truite sauce échalote	0,89
Crozets au beurre	0,36
Printanière de légumes	0,15
Saint-nectaire	0,26
Mimolette	0,17
Compote de pêche	0,18
Orange	0,16

Total 1,45 €

Lentilles aux concombres	0,13
Carottes râpées BIO	0,22
Perche de Neuchâtel	0,70
Ragoût d'agneau	0,85
Garniture de céleri	0,13
Riz sauvage	0,28
Bûche mi-chèvre	0,16
Yaourt aromatisé	0,16
Poire Abate	0,26
Abricots au sirop	0,30

Total 1,60 €

Pizza au fromage	0,16
Bavarois d'avocat	0,52
Paupiette de veau	0,34
Bœuf à la mode	0,59
Navets Brisbane	0,15
Semoule couscous	0,08
Pont-l'évêque	0,19
Petits-suisse sucrés	0,13
Pamplemousse	0,20
Mosaïque de fruits	0,28

Total 1,32 €

Endives sauce gribiche	0,16
Galantine de volaille	0,16
Brochette de poisson	0,73
Echine de porc fumée	0,42
Epinards à la ricotta	0,23
Mœlleux au quinoa	0,49
Cantal	0,21
Crème de roquefort	0,31
Marbré aux myrtilles	0,14
Pomme Pink Lady	0,36

Total 1,60 €

Roulade de poireaux	0,16
Mâche à l'ail	0,26
Bavette aux baies roses	0,57
Pintade au chou	0,87
Penne	0,05
Edam	0,14
Yaourt sucré	0,24
Orange	0,16
Mousse meringuée	0,49

Total 1,47 €

## Duo de choux aux noisettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1022

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	3,700 KG	0,81	3,00
Chou rouge frais kg	3,800 KG	0,89	3,38
Huile de colza 5 lt	0,250 LT	1,25	0,31
Huile de noisette 0,5 lt	0,250 LT	11,90	2,98
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,67	0,07
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,050 KG	0,99	0,05
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,27	-
Noisettes entières décortiquées 1 kg	0,600 KG	12,60	7,56

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Emincer finement, mélanger, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, puis l'incorporer aux choux. Rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Concasser grossièrement les noisettes, réserver.
- Dresser le duo de choux, parsemer de noisettes concassées au départ.

**Coût portion** 72 g = 0,174 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 64    Protéines : 0,8 g    Fibres : 1,4 g  
 Kjoules : 268    Glucides : 2,6 g    Vitamine C : 1,4 mg  
 Matières grasses : 5,2 g

## Tartiflette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9027

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	15,000 KG	0,65	9,75
Reblochon de Savoie 45 % kg AOP	2,500 KG	8,80	22,00
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,24	0,12
Oignon émincé sg 2,5 kg	2,200 KG	0,82	1,80
Lardons fumés dés n°2 kg	4,500 KG	4,30	19,35
Crème liquide 35 % brique 1 lt	3,000 LT	4,95	14,85
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,500 LT	0,58	2,61
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	-

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Détailler en lamelles, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les lardons fumés.
- Disposer une couche de pommes de terre en lamelles dans des gastronomes pleins, recouvrir d'un peu de préparation aux oignons et aux lardons fumés. Répéter l'opération deux fois. Réserver.
- Mélanger la crème et le lait, assaisonner. Napper les pommes de terre de cet appareil, puis disposer le reblochon préalablement détailler en tranches. Cuire au four (160/180 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 287 g = 0,705 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 424    Protéines : 17,1 g    Fibres : 2,2 g  
 Kjoules : 1774    Glucides : 23,3 g    Calcium : 215 mg  
 P/L : 0,6    Matières grasses : 28,7 g

## Poêlée de potiron et châtaignes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 10114

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Potiron kg	9,500 KG	1,25	11,88
Marrons pelés sg 1 kg	3,400 KG	5,07	17,24
Beurre doux 250 g	0,090 KG	7,25	0,65
Huile de tournesol 5 lt	0,090 LT	1,30	0,12
Oignon jaune moyen kg	0,900 KG	0,90	0,81
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	7,88	0,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron et les oignons. Détailler en cubes le potiron, émincer les oignons, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémisantes les oignons. Ajouter les cubes de potiron, laisser colorer légèrement. Débarrasser dans des gastronomes pleins, ajouter les châtaignes, assaisonner. Cuire à couvert au four (140/160 °C) avec un fond d'eau, 30 à 40 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63° C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 127 g = 0,307 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 127    Protéines : 2,2 g    Fibres : 3,8 g  
 Kjoules : 531    Glucides : 21,3 g  
 Matières grasses : 2,8 g

## Fromage blanc en crumble



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5397

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	9,000 KG	1,31	11,79
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,36
Beurre doux 250 g	0,270 KG	7,25	1,96
Sucre cassonade 1 kg	0,270 KG	1,99	0,54
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,46	0,16
Amande poudre 1 kg	0,100 KG	7,81	0,78
Sel fin 1 kg	0,002 KG	0,27	-
Framboise sg 1 kg	1,500 KG	2,87	4,31

### Progression

- Mélanger le fromage blanc et le sucre semoule. Dresser dans des récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger du bouts des doigts le beurre préalablement coupé en dés, le sucre cassonade, la farine, la poudre d'amande et le sel. Parsemer la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four (170/180 °C) jusqu'à ce que le crumble soit doré.
- Parsemer la pâte à crumble sur le fromage blanc, décorer de quelques framboises surgelées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 120 g = 0,199 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 142    Protéines : 8 g    Calcium : 123 mg  
 Kjoules : 594    Glucides : 13,9 g  
 dont sucres : 11,4 g  
 Matières grasses : 5,8 g