

aidomenu

THÈME DU MOIS

Languedoc Roussillon

Doté d'un climat doux et ensoleillé, le Languedoc Roussillon bénéficie d'un emplacement privilégié dans le Sud de la France entre les Cévennes, les Pyrénées, la Camargue et la Mer Méditerranée. En plus de ses innombrables richesses naturelles, son patrimoine gastronomique est riche et comporte de nombreuses spécialités.

Cette région utilise les produits de la mer mais également de l'élevage (viandes et fromages) ou de l'agriculture (légumes et fruits). Elle possède également le plus grand vignoble du monde avec des vins riches et variés.

Laissez-vous séduire par cette cuisine du Sud avec ses produits frais et authentiques



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 et des textes réglementaires. 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 culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Mai 2019

Coût moyen
du repas
1,30 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Quinoa à la macédoine	0,14
Aspic de pomme de terre	0,08
Filet de lieu du littoral	0,43
Rôti de porc	0,44
Printanière de légumes	0,16
Navets Brisbane	0,15
Picodon	0,59
Petits-suisse nature	0,12
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,25 €

Mardi

Chou blanc mayonnaise	0,13
Scarole craquante	0,14
Onglet au grill	0,79
Gigot d'agneau vert-pré	0,83
Galette de courgettes au romarin	0,14
Courgettes béchamel	0,14
Carré fondu	0,12
Gruyère	0,15
Dessert pâtisseries	0,17
Fromage blanc aux pruneaux	0,26

1,43 €

Semaine 2

Tartare pamplemousse avocat	0,09
Laitue aux oignons rouges	0,12
Gardianne de taureau	0,73
Filet de perche persiboulette	0,65
Pépinettes	0,16
Polenta forestière	0,17
Fondu de brebis	0,31
Tomme noire	0,17
Entremets des cigales	0,17
Lait gélifié chocolat	0,12

1,34 €

Potage froid au concombre	0,12
Carottes râpées BIO	0,19
Echine de porc à l'ancienne	0,45
Œufs brouillés	0,27
Pommes de terre au four	0,17
Riz camarguais	0,12
Poulligny-saint-pierre AOP	0,40
Spécialité fromagère aux noix	0,15
Compotée de mangue	0,26
Mirabelles au naturel	0,21

1,16 €

Semaine 3

Radis à la croq'au sel	0,27
Tomates sauce pistou	0,14
Rôti de veau fêvette	0,62
Filet de colin aux épices douces	0,38
Purée maison	0,20
Pâtes papillon	0,04
Coulommiers	0,15
Pyramide cendrée	0,29
Viennois chocolat	0,25
Faisselle	0,28

1,31 €

Jambon blanc	0,19
Œufs dur en gelée	0,23
Quenelles hollandaise	0,42
Calamars à la romaine	0,23
Courgettes confites	0,18
Salade verte	0,14
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage blanc battu	0,22
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20

1,08 €

Semaine 4

Flamiche au chèvre	0,18
Crêpe champignons	0,08
Filet de dorade aux moules	0,62
Longe de porc en croûte	0,54
Fondue d'épinards	0,14
Céleri soubise	0,20
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage frais	0,16
Cerises	0,30
Fruits de saison	0,20

1,32 €

MENU À THÈME

Crumble de légumes du soleil	0,14
Terrine de fonds d'artichaut	0,12
Grillade de poulet en l'aïoli	0,56
Filet de hoki à l'anis	0,48
Carottes aux olives et basilic	0,18
Côtes de blettes en ragoût	0,11
Bleu des Causses	0,34
Tomme des Pyrénées	0,17
Gâteau de riz en abricotine	0,14
Crème catalane	0,29

1,25 €

Mercredi

Flan d'asperges au chorizo	0,21
Rillettes de maquereau	0,17
Risotto au tofu	1,03
Cheeseburger	0,55
Saint-félicien	0,23
Bleu de Bresse	0,25
Salade de fruits maison	0,15
Fruits de saison	0,20
	1,39 €

Jeudi

Radis beurre	0,34
Douceur de champignons	0,24
Brochette de dinde	0,56
Saumonette sauce crustacés	0,40
Ratatouille	0,13
Garniture de fenouil	0,22
Mimolette	0,14
Morbier	0,22
Tarte à la rhubarbe	0,11
Gâteau léger	0,16
	1,26 €

Vendredi

Poireaux vinaigrette	0,14
Betteraves aux noisettes	0,16
Filet de dorade en papillote	0,60
Noix de veau braisée	0,68
Grains de blé à la tomate	0,17
Mijotée de haricots blancs	0,21
Fromage frais	0,16
Yaourt nature	0,11
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20
	1,31 €

Crème de maïs	0,22
Gougère aux champignons	0,26
Escalope de dinde viennoise	0,23
Seiches en bourride	0,97
Epinard à la tripe	0,15
Haricots verts extra fins	0,13
Livarot AOP	0,24
Saint-paulin	0,17
Fraises	0,17
Fruits de saison	0,20
	1,36 €

Melon	0,11
Mêlée de jeunes pousses	0,16
Navarin de la mer	0,66
Lapin en chapelure	0,73
Boulgour pilaf	0,09
Lentilles au jus	0,08
Chaurice	0,28
Camembert	0,14
Ile flottante	0,16
Mousse croustillante	0,17
	1,29 €

Pâté en croûte	0,21
Nems à la volaille	0,19
Bœuf campagnard	0,76
Sauté d'agneau catalan	0,89
Salsifis en gratin	0,24
Blettes en persillade	0,12
Yaourt sucré	0,11
Fromage blanc groseille	0,19
Flognarde pompadour	0,10
Génoise à l'abricot	0,22
	1,51 €

Smoothie à l'avocat	0,23
Carottes râpées sauce câpres	0,10
Blanquette de dinde	0,57
Filet de sole aux amandes	0,88
Riz basmati	0,10
Gnocchi de polenta	0,13
Pont-l'évêque	0,18
Brillat-savarin	0,29
Poire au miel	0,16
Ananas au sirop	0,34
	1,49 €

Concombre fraîcheur	0,13
Salade de mesclun	0,29
Rosbif	0,76
Langue de bœuf à la financière	0,69
Jardinière de légumes	0,09
Haricots beurre	0,16
Bleu d'Auvergne	0,18
Saint-nectaire	0,26
Pêche melba	0,13
Clafoutis tatin	0,12
	1,41 €

Asperges mayonnaise	0,39
Vernine de petits pois à la menthe	0,10
Filet de hoki poché	0,44
Estouffat de porc	0,50
Doré de grains de blé	0,13
Tomme grise	0,16
Gouda	0,14
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20
	1,13 €

Frisée aux mendiants	0,15
Crudités framboisées	0,35
Omelette au fromage	0,35
Paupiette de veau	0,26
Macaroni	0,04
Pommes noisettes	0,16
Bûche de chèvre	0,23
Saint-marcellin	0,22
Ananas à la cassonade	0,17
Coupe de melon au miel	0,10
	1,02 €

Tomates et mozzarella	0,18
Radis	0,27
Cassolette de poisson	0,44
Escalope de porc au jus	0,54
Chou-fleur vapeur	0,16
Gratin d'aubergines	0,35
Comté	0,37
Roquefort	0,34
Gaufre	0,18
Tiramisu maison	0,37
	1,59 €

Macédoine aurore	0,14
Potage cultivateur	0,15
Steak poêlé	0,68
Foie de génisse en fricassée	0,30
Flageolets fondants	0,26
Semoule couscous	0,08
Bûche du Pilat	0,20
Brie	0,14
Fruits de saison	0,20
Fruits de saison	0,20
	1,17 €



Crumble de légumes du soleil

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100149

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Tomate ronde cal 57/67	2,000 KG	1,35	2,70
Courgette calibre 14/21cm kg	2,000 KG	2,22	4,44
Aubergine longue ou ronde kg	2,500 KG	1,54	3,86
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,040 LT	4,23	0,17
Echalote vrac kg	0,100 KG	1,50	0,15
Ail vrac kg	0,030 KG	3,11	0,09
Thym entier bt 165 g	0,002 KG	24,75	0,05
Farine de blé T 65 5 kg	0,350 KG	2,22	0,78
Beurre doux 250 g	0,250 KG	6,00	1,50
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher partiellement les courgettes et les aubergines, monder les tomates, détailler en dés. Eplucher, puis hacher les échalotes et l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et l'ail. Ajouter les quartiers de tomate et le thym, assaisonner, cuire 10 minutes environ, réserver.
- Dans la poêle de cuisson des tomates, suer les aubergines et les courgettes. Cuire à couvert 10 minutes environ. Ajouter les quartiers de tomate et le thym. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des ramequins individuels. Réserver.
- Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine et le beurre en pommade jusqu'à obtention d'une pâte sablée. Emietter la pâte sur les légumes. Cuire au four (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 65 g = 0,138 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 47 Protéines : 1,1 g Fibres : 1,1 g
 Kjoules : 197 Glucides : 4,2 g
 Matières grasses : 2,6 g



Grillade de poulet en l'aioli

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100145

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope de poulet s/v 110/130 g	8,000 KG	6,57	52,58
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,26	0,50
Mayonnaise allégée seau 5 lt	2,000 KG	1,47	2,94
Pulpe d'ail seau 1 kg	0,070 KG	2,71	0,19
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,035 KG	2,37	0,08

Progression

- Rissoler les escalopes de poulet dans la matière grasse frémissante. Assaisonner, débarrasser dans des gastronormes pleins. Terminer la cuisson au four (120/140 °C) 15 minutes environ à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger la pulpe d'ail avec la mayonnaise, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les escalopes de poulet, accompagner de sauce aioli, parsemer de persil au départ.

Coût portion 93 g = 0,563 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 200 Protéines : 18,2 g
 Kjoules : 834 Glucides : 1,7 g
 P/L : 1,36 Matières grasses : 13,4 g



Carottes aux olives et basilic

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100117

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes rondelles cuites sg 2,5 kg	10,000 KG	0,97	9,70
Margarine de cuisine 500 g	0,240 KG	1,26	0,30
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,80	0,96
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,89	0,35
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,025 KG	14,53	0,36
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,000 LT	3,97	3,97
Roux blanc bt kg	0,150 KG	9,04	1,36
Olive noire dénoyautée bt 5/1	0,450 KG	2,27	1,02
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	0,00
Basilic sg 250 g	0,040 KG	4,08	0,16

Progression

- Déconditionner les carottes rondelles dans des gastronormes perforés et laisser décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire revenir les oignons émincés dans la matière grasse frémissante. Ajouter l'ail, mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Porter à ébullition tout en remuant 1 minute. Crémier, lier au roux blanc, assaisonner. Ajouter les olives noires dénoyautées préalablement égouttées.
- Plaquer les carottes en rondelles, mouiller de la sauce aux olives. Remettre en température à couvert 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de basilic au départ.

Coût portion 132 g = 0,182 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99 Protéines : 1,4 g Fibres : 4,0 g
Kjoules : 410 Glucides : 5,4 g
Matières grasses : 7,0 g



Gâteau de riz en abricotine

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100120

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Entremets abricot bt kg	0,800 KG	5,98	4,78
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,000 LT	0,56	4,48
Riz rond blanc kg	1,400 KG	1,02	1,43
Sucre semoule sac 1 kg	0,400 KG	0,71	0,28
Arôme vanille liquide 1 lt	0,050 LT	4,25	0,21
Fruits confits en cubes bt 1 kg	0,500 KG	3,59	1,80
Amande effilée 1 kg	0,140 KG	7,98	1,12

Progression

- Cuire le riz rond dans un grand volume d'eau bouillante préalablement sucrée 15 minutes. Rincer, égoutter, réserver.
- Porter à ébullition les 3/4 du lait, ajouter le riz. Délayer l'entremets parfum abricot dans le reste de lait froid. Verser cette préparation dans le mélange lait-riz en fouettant. Reporter le tout à ébullition, cuire à feu doux 2 à 3 minutes en remuant constamment. Incorporer l'arôme de vanille.
- Garnir le fond des récipients choisis de fruits confits. Couvrir de la préparation, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'amandes effilées grillées au départ.

Coût portion 113 g = 0,141 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 137 Protéines : 4,3 g Calcium : 102 mg
Kjoules : 581 Glucides : 24,7 g
dont sucres : 12,4 g
Matières grasses : 2,2 g