

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 GEMRCN¹ et des textes réglementaires². 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 (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

La perte à la mise en oeuvre, 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 !

¹ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

² Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Thème du mois

Les duos

Les duos en cuisine sont nombreux et peuvent se présenter de diverses façons.

On pense souvent aux associations usuelles d'ingrédients comme le chou blanc et la carotte dans la salade Coleslaw, les endives avec le jambon, le chocolat noir et le chocolat blanc... Mais cela peut être aussi des combinaisons entre plusieurs saveurs telles que « vanille-fraise », « chocolat-pistache » ou encore des sauces sucrées et salées en même temps...

Il peut s'agir également de recettes mettant en scène les différentes variétés d'un produit, jouant ainsi sur le visuel et la couleur dans l'assiette (asperges vertes et blanches, carottes orange et jaunes, lentilles vertes ou corail, chou rouge et chou blanc...). Enfin, il y a la manière de présenter le produit, que ce soit dans le niveau de cuisson (cru, mi-cuit, bien cuit) ou dans la texture (réduit en purée, en morceaux, croquant...).

Retrouvez au fil des pages des idées recettes mettant en scène quelques duos. ➡

AVRIL 2016

Semaine 1

Tomates parfumées	0,27
Escalopines d'artichaut	0,37
Rôti de veau	1,13
Poisson rose et blanc sauce oseille	1,05
Pois gourmand aux lardons	0,76
Riz créole	0,08
Fromage blanc sucré portion	0,24
Crème de gruyère	0,17
Ile flottante	0,25
Pomme Golden	0,14
Total	2,22 €

Semaine 2

Bavarois d'avocat	0,53
Frisée aux croûtons	0,21
Rôti de porc au curry	0,65
Onglet ensoleillé	1,01
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Duo de courgettes sautées	0,34
Tendre bleu	0,31
Cantal AOP	0,20
Poires au sirop	0,25
Mousse croustillante	0,20
Total	1,94 €

Semaine 3

Salade verte santé	0,22
Carottes râpées	0,11
Filet de lieu sauce rhubarbe	0,88
Braisé d'agneau au vert	1,24
Marmite jardinière	0,15
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Fromage frais	0,14
Crème de gruyère	0,17
Entremets pistache	0,15
Banane	0,14
Total	1,86 €

Semaine 4

MENU À THÈME	
Cœurs de palmier et champignons	0,26
Mêlée de pommes de terre à l'ail	0,20
Emincé de veau sucré-salé	0,92
Papillote de saumon et colin	0,67
Tortis aux deux olives	0,19
Panaché de haricots suprême	0,18
Tomme grise	0,18
Bûche mi-chèvre	0,16
Coupe mangue-ananas	0,48
Douceur vanille-fraise	0,15
Total	1,69 €

Mardi

Taboulé	0,23
Tartare de crudités	0,28
Estouffade de bœuf	1,01
Escalope de dinde surprise	0,78
Duo de carottes	0,25
Galettes céréalières au brocoli	0,52
Yaourt aux fruits	0,17
Bûche de chèvre	0,22
Banane	0,14
Nage d'ananas	0,35
Total	1,97 €

Pâté de volaille	0,35
Champignons aux herbes	0,27
Filet de loup au four	0,92
Brochette d'agneau marinée	1,59
Blancs de poireaux au gratin	0,33
Boulgour aux oignons	0,17
Camembert	0,12
Mini chèvre enrichie	0,16
Pomme Granny Smith	0,11
Rainbow cake	0,19
Total	2,10 €

Haricots verts amandine	0,24
Concombre à la crème	0,27
Rôti de veau aux asperges	1,22
Quenelles de volaille	0,57
Gnocchi de polenta	0,15
Palets d'épinards sauce vin blanc	0,20
Yaourt brassé nature	0,15
Saint-paulin	0,15
Salade de fraise-mangue	0,36
Crème anglaise aux vermicelles	0,13
Total	1,72 €

Salade verte bistrot	0,21
Poireaux sauce moutarde	0,21
Côte de porc au cumin	0,70
Civet de coq	0,58
Duo de lentilles en cocotte	0,18
Mélange revigorant	0,27
Livarot AOP	0,26
Fromage blanc battu portion	0,16
Cubes de pêche en gratin	0,23
Ramequin de semoule	0,09
Total	1,45 €

Coût moyen
- du repas -

1,90 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Concombre sauce blanche	0,25
Pizza marghèrita	0,35
Dos de cabillaud sauce crustacés	1,11
Navarin d'agneau printanier	1,47
Purée	0,14
Fromage fondu	0,13
Livarot AOP	0,26
Coupe de mirabelles	0,40
Fraises	0,26

Total 2,18 €

Jeudi

Chou-fleur gribiche	0,23
Giboulées de mâche et comté	0,28
Onglet sauce moutarde	0,98
Jambon persillé	0,47
Macaroni	0,06
Salsifis en gratin	0,34
Fourme d'Ambert	0,17
Carré demi-sel	0,15
Poire Conférence	0,16
Abricots au naturel	0,27

Total 1,55 €

Vendredi

Carottes râpées citronnées	0,10
Potage de légumes	0,10
Poulet sauce tomate rouge et noire	0,55
Sauté de veau marengo	1,31
Blettes persillées	0,18
Polenta	0,09
Chaurce	0,27
Gruyère	0,15
Crème brûlée	0,28
Gâteau de semoule	0,14

Total 1,57 €

Radis à la croq'au sel	0,34
Salade printanière	0,25
Escalope de veau quatre saisons	1,60
Palette à la diable	0,44
Haricots verts tourangelles	0,26
Riz pilaf	0,09
Yaourt nature lait entier	0,37
Roquefort	0,33
Paris-Brest	0,45
Ananas frais	0,29

Total 2,21 €

Carottes velours	0,13
Coquille de poisson	0,19
Carbonade d'agneau	1,59
Œufs brouillés	0,30
Pois cassés limbourgeois	0,32
Julienne de légumes	0,18
Bûche mi-chèvre	0,16
Petits-suisses sucrés	0,26
Entremets double chocolat	0,15
Poire Passe Crassane	0,24

Total 1,75 €

Tarte à la tomate	0,21
Tutti d'asperges mimosa	0,62
Entrecôte Maître d'hôtel	1,03
Cuisse de pintade rôtie	0,91
Céleri soubise	0,22
Farfalles	0,11
Tomme noire en tranche	0,22
Fondu allégé	0,30
Carpaccio épicié d'orange-pomelo	0,15
Lait gélifié vanille	0,12

Total 1,95 €

Crudités framboisées	0,38
Mouliné aux légumes	0,05
Filet de julienne suchet	1,11
Steak haché	0,51
Garniture de fenouil	0,32
Macaroni à l'alsacienne	0,22
Coulommiers	0,13
Fromage demi-sel	0,15
Baba au rhum	0,20
Orange	0,13

Total 1,59 €

Tarte du randonneur	0,27
Avocat vinaigrette	0,42
Escalope de dinde au poivre	0,81
Osso buco de veau	1,20
Carottes au jus	0,21
Pommes de terre vapeur	0,26
Morbier	0,20
Yaourt aux fruits	0,17
Poire Passe Crassane	0,24
Cocktail aux abricots	0,31

Total 2,04 €

Macédoine mayonnaise	0,20
Tomates féta	0,33
Faux-filet bordelaise	0,98
Gigot d'agneau à l'anis	1,18
Riz blanc	0,11
Gratin de brocolis	0,30
Mini bleu	0,28
Brie	0,14
Ananas frais	0,29
Pomme tendre et croustillante	0,20

Total 2,00 €

Tourte pascale	0,25
Terrine aux deux carottes	0,13
Cassolette d'églefin	0,78
Epaule d'agneau au jus	1,15
Fonds d'artichaut farcis	0,39
Riz sauvage	0,38
Yaourt saveur coco	0,34
Saint-nectaire	0,22
Fraises	0,26
Compote de rhubarbe	0,23

Total 2,07 €

Champignons en salade	0,33
Asperges verdurette	0,40
Escalope de veau sautée	1,49
Rôti de porc bigarade	0,69
Grains de blé aux légumes	0,20
Choux mêlés du Léon	0,26
Crème de gruyère	0,17
Carré de l'Est	0,17
Mousse praliné	0,31
Pomme Idared	0,09

Total 2,06 €

Œuf dur en gelée	0,27
Radis à la croq'au sel	0,34
Filet de truite sauce herbes	1,52
Fricassée de poulet	0,73
Pommes de terre au romarin	0,22
Crumble de courgettes	0,30
Gorgonzola	0,23
Emmental	0,14
Orange	0,13
Entremets marguerite	0,15

Total 2,01 €

Mêlée de pommes de terre à l'ail



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°348

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre binje 25 kg	6,200 KG	0,60	3,72
Pommes de terre vitelotte kg	6,200 KG	2,28	14,14
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,94	0,09
Vinaigre balsamique 75 cl	0,120 LT	2,38	0,29
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,26	1,26
Ail vrac kg	0,160 KG	3,23	0,52
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	13,12	0,04

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter et rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et l'ail. Hacher l'ail, réserver.
- Cuire séparément, à l'anglaise, les 2 variétés de pommes de terre. Découper en dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette relevée avec le vinaigre balsamique et l'ail. Ajouter la sauce aux pommes de terre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 113 g = 0,201 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 167
Kjoules : 699
Protéines : 2,3 g
Glucides : 15,4 g
Matières grasses : 10,3 g

Emincé de veau sucré-salé



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9969

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Noix de veau pâtisserie sp UE 2 kg	10,800 KG	7,60	82,08
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,30	0,26
Huile de tournesol 5 lt	0,200 LT	1,38	0,28
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	1,000 KG	4,22	4,22
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,500 KG	0,94	0,47
Oignon jaune moyen kg	0,600 KG	0,62	0,37
Echalote vrac kg	0,600 KG	0,09	0,05
Sésame émondé 1 kg	0,350 KG	6,51	2,28
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07
Salade laitue pièce 300/400 g	3,000 UN	0,50	1,50

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les échalotes. Emincer finement, réserver.
- Mélanger le miel avec la moutarde, les oignons, les échalotes et les graines de sésame, assaisonner, réserver.
- Plaquer la noix de veau préalablement détaillée en lamelles dans des gastronomes pleins, enduire de l'appareil à base de miel et moutarde. Laisser mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 3 heures minimum.
- Rissoler et cuire dans le mélange de matières grasses frémissantes les lamelles de veau marinées, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur feuille de salade au départ.

Coût portion 107 g = 0,916 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 213
Kjoules : 891
P/L : 2,4
Protéines : 22,4 g
Glucides : 9,9 g
Matières grasses : 9,2 g

Panaché de haricots suprême



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9970

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricot vert très fin sg 2,5 kg	7,500 KG	0,86	6,45
Haricot beurre fin cuit sg 2,5 kg	7,500 KG	0,82	6,15
Margarine de cuisine 500 g	0,120 KG	1,30	0,16
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,350 LT	1,55	0,54
Eau	4,000 LT	–	–
Fonds blanc de veau lié bt 800 g	0,160 KG	17,12	2,74
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,28	1,14
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Ciboulette sg 250 g	0,050 KG	3,28	0,16

Progression

- Dégeler les haricots verts et les haricots beurre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Dégeler vin blanc, réduire. Mouiller du fonds blanc de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, crémier. Incorporer délicatement les haricots verts et les haricots beurre, mijoter à feu doux 7 à 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 174 g = 0,184 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 83 Protéines : 4,2 g Fibres : 4,3 g
Kjoules : 347 Glucides : 7,4 g
Matières grasses : 3,1 g

Douceur vanille-fraise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5214

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	1,050 KG	3,97	4,17
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,49	4,90
Sucre de canne complet 1 kg ABE	0,400 KG	2,60	1,04
Eau	0,800 LT	–	–
Fraise kg	1,500 KG	2,50	3,75
Sauce dessert fruits rouges lt	0,300 LT	2,88	0,86

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fraises. Egoutter, équeuter, détailler en petits morceaux, réserver.
- Confectionner un sirop avec le sucre de canne et la quantité d'eau nécessaire. Plonger les fraises, laisser refroidir, réserver.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Hors du feu, verser en pluie, en fouettant, la préparation pour entremets parfum vanille. Disposer les morceaux de fraise au fond des ramequins, verser l'entremets. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler délicatement sur assiette, décorer d'un filet de sauce dessert fruits rouges au départ.

Coût portion 132 g = 0,147 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 116 Protéines : 3,6 g Calcium : 132 mg
Kjoules : 485 Glucides : 21,4 g
dont sucres : 19,6 g
Matières grasses : 1,6 g