

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

La chanson

Si vous deviez évoquer une chanson faisant penser à l'alimentation, laquelle vous viendrait instinctivement à l'esprit ? La célèbre « Salade de fruits » de Bourvil, dont on ne peut s'empêcher de fredonner les paroles à la vue de ce dessert, le fameux « Banana split » de Lio qui fit fureur à la fin des années 70, ou la petite phrase « tapioca, potage et salsifis » issue du « Bagad de Lann-Bihoué » d'Alain Souchon. D'autres, tel que « Les cornichons » de Nino Ferrer, « Les marchés de Provence » de Gilbert Bécaud, « J'ai dîné à London » de Pierre Perret ou encore « Macédoine » de Linda Lemay nous sont un peu moins familières, voire totalement inconnues. Amusant également le titre « Mashed potato » (littéralement « purée de pommes de terre ») de Johnny Hallyday qui, loin de parler de cette fameuse préparation, évoque une danse inventée en 1962 en Amérique et dont le mouvement de jambes peut effectivement s'apparenter à un presse-purée.

Et vous, êtes-vous également prêts à composer de nouvelles recettes sur votre piano ?

MAI 2016

Semaine 1

Lundi

MENU À THÈME

Potage salsifis-tapioca	0,31
Concombre vinaigrette	0,29
Gigot d'agneau rôti	0,97
Bœuf bourguignon	0,92
Mashed potato	0,20
Julienne de légumes	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Mini chèvre enrichie	0,16
Salade de fruits romance	0,26
Mousse praliné	0,31

Total 1,87 €

Mardi

Frisée aux croûtons	0,20
Lentilles à l'échalote	0,05
Fricassée de porc	0,77
Merlu à l'Ancenis	0,70
Côtelette de riz	0,14
Haricots beurre	0,28
Roquefort	0,33
Yaourt nature lait entier	0,37
Crémets vermeil BIO	0,46
Banane	0,17

Total 1,73 €

Semaine 2

Pousses de soja en salade	0,28
Batavia citronnée	0,16
Filet de cabillaud franco-hindi	1,09
Escalope de dinde surprise	0,78
Riz basmati	0,16
Pois gourmands	0,71
Saint-nectaire	0,22
Bleu des Causses	0,26
Coupe de mangue	0,61
Génoise fourrée	0,31

Total 2,28 €

Taboulé	0,23
Douceur de champignons	0,32
Rôti de veau	1,13
Côte de porc à l'ancienne	0,65
Carottes sautées	0,16
Pommes de terre à l'aneth	0,28
Yaourt saveur vanille	0,37
Bûche de chèvre	0,22
Ananas frais	0,27
Entremets citron	0,13

Total 1,88 €

Semaine 3

Cœufs vert-pré	0,34
Pamplemousse rose	0,10
Filet de lieu normande	0,91
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,22
Artichauts sauce vin blanc	0,61
Semoule aux courgettes	0,17
Bleu d'Auvergne	0,18
Fromage carré	0,14
Banane	0,17
Fraises	0,26

Total 2,04 €

Carottes velours	0,13
Tarte au camembert	0,41
Rôti de longe de porc	0,50
Emincé de dinde au jus	0,65
Mogettes sauce crème	0,66
Brocolis à la Godard	0,35
Saint-paulin	0,15
Petits-suisses nature	0,25
Ile flottante	0,25
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,78 €

Semaine 4

Carottes râpées quatre saisons	0,16
Soupe froide à la roquette	0,47
Rôti de porc cornouaille	0,66
Onglet au grill	0,96
Petits pois-lardons	0,27
Coquillettes au fromage	0,13
Fourme d'Ambert	0,17
Bûche mi-chèvre	0,16
Cheesecake	0,17
Orange	0,13

Total 1,63 €

Poireau sauce mozzarella	0,26
Radis	0,33
Osso buco de veau	1,20
Gigot d'agneau gourmand	0,99
Flan de courgettes	0,28
Gnocchi aux œufs	0,25
Emmental	0,14
Yaourt sucré	0,25
Mousse aux fruits rouges	0,28
Entremets angélique	0,16

Total 2,07 €

Coût moyen
- du repas -

1,87 €

LÉGENDE

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

AIDOMENU Entreprise

Mercredi

Pamplemousse au sucre	0,10
Œuf dur en gelée	0,27
Sauté de veau poivrade	1,28
Poulet aux amandes	0,42
Gnocchi de polenta	0,15
Fenouil braisé	0,26
Chèvre bûche	0,24
Petits-suisses sucrés	0,26
Oreillons de pêche	0,17
Eclair fourré pâtisserie	0,22

Total 1,68 €

Jeudi

Tomates sauce gribiche	0,18
Asperges à la cardamome	0,54
Filet de hoki velouté de crevettes	0,99
Onglet carladézois	1,03
Palets d'épinards sauce vin blanc	0,20
Macaroni	0,06
Carré fondu	0,11
Coulommiers	0,13
Lait gélifié chocolat	0,12
Fraises	0,26

Total 1,81 €

Vendredi

Grains de blé à l'emmental	0,15
Mélange croquant	0,23
Jambon sauce moutarde	0,50
Epaule d'agneau persillée	1,33
Flan de poireaux	0,24
Panaché gourmand	0,69
Yaourt aromatisé	0,16
Cheddar	0,20
Pomme Starking	0,18
Trifle aux framboises	0,30

Total 1,99 €

Tarte londonienne aux harengs	0,22
Avocat vinaigrette	0,50
Omelette	0,65
Poulet en cocotte	1,03
Crumble de courgettes	0,30
Grains de blé cressonnière	0,23
Livarot AOP	0,26
Morbier	0,20
Pomme Granny Smith	0,13
Mirabelles au sirop	0,37

Total 1,94 €

Radis à la croq'au sel	0,33
Haricots panachés	0,21
Noisétine d'agneau	1,19
Entrecôte Maître d'hôtel	1,03
Purée de fèves	0,42
Poêlée méridionale	0,37
Fromage frais	0,14
Yaourt brassé nature	0,15
Crème anglaise au biscuit	0,16
Cerises	0,43

Total 2,21 €

Concombre sauce blanche	0,27
Pâté de lapin	0,25
Paupiette de veau façon Paulette	0,70
Filet de merlan au four	0,72
Coquillettes	0,07
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Bleu de France	0,16
Fromage fondu	0,12
Compote de rhubarbe	0,23
Mousse croustillante	0,20

Total 1,47 €

Céleri râpé vinaigrette	0,16
Salade fantaisie	0,16
Foie sauce aux poivres	0,48
Brochette de poisson	0,86
Pâtes papillon	0,07
Haricots verts du Bourgmaster	0,17
Crème de Gruyère	0,17
Chaurice	0,27
Ananas frais	0,27
Cocktail aux abricots	0,31

Total 1,46 €

Tomates ensoleillées	0,19
Chorizo doux	0,24
Filet de poulet aux asperges	0,75
Emincé de veau printanier	1,17
Mille-feuille d'épinards	0,18
Mœlleux au quinoa	0,56
Faisselle	0,36
Fromage de chèvre frais	0,26
Clafoutis cadmium	0,16
Banana split revisité	0,20

Total 2,03 €

Panier dubarry	0,20
Batavia maïs	0,13
Cœur de rumsteak à l'estragon	1,32
Filet de loup en papillote	0,91
Poêlée champêtre	0,23
Risotto aux poireaux	0,26
Carré de l'Est	0,17
Bleu de Bresse	0,33
Velouté coco-mangue et madeleine	0,55
Fromage blanc et biscuit	0,19

Total 2,14 €

Betteraves aux pignons de pin	0,25
Concombre au fromage blanc	0,27
Colin à la fondue de tomate	0,68
Lapin en chapelure	1,01
Riz pilaf	0,09
Garniture de fenouil	0,32
Saint-félicien	0,24
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Banane	0,17
Timbale de semoule	0,15

Total 1,67 €

Tomates pique-nique	0,33
Crêpe champignons	0,15
Côte de porc charcutière	0,66
Mijotée d'agneau	1,50
Marmite jardinière	0,15
Pommes de terre vapeur	0,26
Yaourt nature	0,17
Edam	0,12
Entremets abricotine	0,14
Coupe tutti frutti	0,19

Total 1,84 €

Salade multicolore	0,19
Haricots verts mimosa	0,22
Filet de dorade Marie-Charlotte	1,03
Bœuf à la mode	0,94
Lentilles	0,09
Céleri soubise	0,27
Fondu allégé	0,13
Fromage bleu	0,16
Compote pomme framboise	0,18
Nage d'ananas	0,32

Total 1,77 €

Potage salsifis-tapioca

🎵 Le Bagad de Lann-Bihoué, Alain Souchon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1172

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupés sg 2,5 kg	4,100	KG	1,77 7,26
Carottes rondelles sg 2,5 kg	2,100	KG	0,58 1,22
Pois très fins sg 2,5 kg	2,100	KG	1,24 2,60
Eau	13,500	LT	– –
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,270	KG	7,43 2,01
Tapioca féculé de manioc 5 kg	0,150	KG	1,70 0,26
La vache qui rit formule plus 14 % 1 kg	1,200	KG	7,42 8,90
Sel fin 1 kg	0,060	KG	0,26 0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008	KG	14,03 0,11
Croûtons ronds nature 500 g	2,300	KG	3,64 8,37
Ciboulette sg 250 g	0,080	KG	3,28 0,26

Progression

- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, porter à ébullition. Ajouter les légumes, cuire à couvert 35 minutes. Mixer, incorporer le tapioca, cuire 8 minutes. Ajouter le fromage fondu, assaisonner, bien mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le potage, parsemer de croûtons et de ciboulette au départ.

Coût portion 258 g = 0,310 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 204 Protéines : 7,1 g Fibres : 3,3 g
 Kjoules : 854 Glucides : 18,1 g Calcium : 190 mg
 Matières grasses : 10,7 g

Bœuf bourguignon

🎵 J'traîne des pieds, Olivia Ruiz



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°719

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000	KG	4,95 79,20
Huile de tournesol 5 lt	0,350	LT	1,38 0,48
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000	KG	0,82 0,82
Carottes rondelles cuites sg 2,5 kg	0,800	KG	0,93 0,74
Thym entier bt 1 lt	0,006	KG	22,78 0,14
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,006	KG	21,13 0,13
Vin rouge 11° 1 lt	1,500	LT	1,53 2,30
Eau	4,500	LT	– –
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,090	KG	8,18 0,74
Roux blanc bt kg	0,200	KG	6,67 1,33
Sel fin 1 kg	0,020	KG	0,26 0,01
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	1,000	KG	1,16 1,16
Lardons fumés dés n°2 France kg	1,000	KG	4,13 4,13
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010	KG	13,12 0,13
Persil haché sg 250 g	0,060	KG	3,22 0,19

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de bœuf et les oignons. Ajouter les carottes rondelles, le thym et le laurier. Déglacer vin rouge, réduire légèrement. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 2 heures 30 environ. Lier au roux blanc, incorporer les champignons et les lardons préalablement blanchis. Mijoter 8 à 10 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de bœuf, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 139 g = 0,915 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 326 Protéines : 33,3 g Fer : 3,7 mg
 Kjoules : 1364 Glucides : 3,3 g
 P/L : 1,7 Matières grasses : 19,9 g

Mashed potato

🎵 Mashed potato, Johnny Hallyday



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3540

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre binije 25 kg	18,500 KG	0,60	11,10
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,95	0,99
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,300 LT	0,49	3,09
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	2,96	0,15
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,710 LT	2,28	1,62
Emmental râpé 45 % kg	0,500 KG	4,08	2,04
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	10,22	0,10
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	13,12	0,13
Persil haché sg 250 g	0,120 KG	3,22	0,39

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Les débarrasser non épluchées dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 25 à 30 minutes.
- Eplucher, passer au presse-purée. Incorporer le beurre préalablement fondu et le lait bouillant. Ajouter l'ail, la crème, l'emmental râpé et la noix de muscade, assaisonner, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la purée, parsemer de persil au départ.

Coût portion 228 g = 0,196 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 201 Protéines : 6,8 g Fibres : 2,5 g
 Kjoules : 841 Glucides : 26 g Calcium : 144 mg
 Matières grasses : 7,2 g

Salade de fruits romance

🎵 Salade de fruits, Bourvil



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9982

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	2,500 KG	2,50	6,25
Ananas calibre B kg	4,400 KG	1,40	6,16
Kiwi 39 pièces/plateau	38,000 UN	0,12	4,56
Banane cat 1	3,600 KG	1,10	3,96
Orange cal 5/6 kg	3,300 KG	0,89	2,94
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	0,450 KG	1,60	0,72
Eau	0,300 LT	–	–
Gousse de vanille bourbon 14/16 bt 140 g	0,012 KG	150,00	1,80

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Presser et récupérer le jus des citrons. Equeuter les fraises, enlever soigneusement la peau de l'ananas et ôter la partie centrale, éplucher les kiwis, les bananes et les oranges. Détailler les fruits en mirepoix, ajouter le jus de citron. Mélanger délicatement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter l'eau à ébullition. Hors du feu, ajouter les gousses de vanille préalablement fendues, infuser 30 minutes.
- Incorporer l'eau parfumée à la vanille au mélange de fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,263 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 68 Protéines : 1,1 g Fibres : 2,7 g
 Kjoules : 285 Glucides : 13,5 g Vitamine C : 56 mg
 dont sucres : 11,9 g
 Matières grasses : 0,5 g