

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

Coût moyen
- du repas -
3,08 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Tomates parfumées	0,14
Poulet sauté Bercy	0,71
Fenouil pané	0,50
Comté	0,27
Lait gélifié vanille	0,12
Potage dubarry	0,08
Epaule d'agneau persillée	0,71
Semoule composée	0,19
Fromage blanc battu portion	0,16
Banane	0,14
Total	3,03 €

Semaine 2

Escalopines d'artichaut	0,27
Pintade des sous-bois	1,10
Flageolets aux lardons	0,37
Gouda	0,13
Pomme Jonagold	0,21
Radis et légumes croquants	0,24
Jambon sauce béchamel	0,30
Tatin d'endives	0,65
Fromage frais	0,14
Rainbow cake	0,19
Total	3,58 €

Semaine 3

Crudités framboisées	0,33
Daube de bœuf	0,87
Pois gourmands	0,71
Tomme grise	0,18
Gâteau de riz praliné	0,14
Potage d'asperges	0,14
Escalope de porc poêlée	0,29
Polenta valdotaine	0,26
Yaourt sucré	0,25
Pamplemousse aux fruits	0,10
Total	3,25 €

Semaine 4

Salade de soja	0,16
Mignon de porc à la bière	1,03
Coquillettes	0,06
Morbier	0,20
Banane	0,14
Mêlée de pommes de terre à l'ail	0,20
Œufs durs	0,36
Epinards à la coco	0,16
Crème de gruyère	0,17
Pomme Starking	0,18
Total	2,68 €

Mardi

Salade verte bistrot	0,13
Emincé de veau sucré-salé	0,92
Navets mijotés	0,12
Bûche de chèvre	0,22
Tarte tatin	0,52
Crème de céleri	0,11
Boulettes de bœuf	0,36
Risotto verde	0,28
Brie	0,14
Smoothie poire amande	0,21
Total	3,00 €

Tomates à l'échalote	0,11
Rôti de veau févète	1,18
Semoule aux courgettes	0,14
Bleu d'Auvergne	0,18
Pruneaux au thé	0,49
Potage poule vermicelle	0,13
Omelette Stavanger	0,18
Poêlée de légumes	0,13
Livarot AOP	0,26
Fraises chantilly	0,29
Total	3,08 €

Jambon de dinde	0,20
Cassolette d'églefin	0,66
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,32
Roquefort	0,33
Poires en salade	0,23
Radis	0,23
Rôti de veau	0,67
Brocolis sauce Mornay	0,34
Chèvre bûche	0,24
Flan à la cannelle	0,17
Total	3,39 €

Crudités sauce citron	0,16
Brochette de poisson	0,86
Fondue de poireaux	0,22
Bleu des Causses	0,26
Tarte aux deux sucres	0,23
Potage de légumes	0,06
Bœuf à la mode	0,57
Griesknepfle	0,22
Carré de l'Est	0,17
Poire Passe Crassane	0,24
Total	2,97 €

Mercredi

Haricots beurre vinaigrette	0,12
Escalope de dinde au poivre	0,67
Polenta aux blettes	0,16
Fromage bleu	0,16
Fraises	0,26
Champignons au crabe	0,50
Filet de colin poché	0,51
Mille-feuille d'épinards	0,18
Emmental	0,14
Dessert toscan	0,43

Total 3,13 €

Jeudi

Pamplemousse au sucre	0,10
Foie émincé au lard	0,39
Julienne de légumes	0,18
Pont-l'évêque	0,18
Génoise fourrée chocolat	0,34
Crème soubise	0,20
Rôti de porc à la sauge	0,40
Potée aux pois cassés	0,15
Yaourt nature	0,23
Ananas frais	0,29

Total 2,46 €

Vendredi

Mâche champêtre	0,15
Filet de merlu normande	0,62
Pommes de terre rissolées	0,15
Fromage fondu	0,13
Compote de pêche	0,17
Carottes râpées	0,08
Prassato d'agneau	0,77
Petits pois aux légumes	0,31
Carré demi-sel	0,15
Ile flottante au caramel	0,28

Total 2,80 €

Pâté de foie	0,14
Filet de lieu à l'anis	0,76
Pommes de terre façon Martine	0,31
Yaourt nature lait entier	0,37
Banane au citron	0,16
Potage julienne maison	0,12
Crêpe aux champignons	0,27
Salade verte	0,09
Saint-paulin en tranche	0,20
Entremets angélique	0,16

Total 2,58 €

Carottes râpées aux amandes	0,20
Rosbif	0,92
Céleri au jus	0,24
Fondu allégé	0,30
Crème anglaise aux vermicelles	0,13
Potage galinette	0,11
Cuisse de poulet célestine	0,24
Galettes céréalières au brocoli	0,45
Fourme d'Ambert	0,23
Coupe de mangue	0,54

Total 3,36 €

Taboulé	0,23
Saucisse de Toulouse	0,55
Haricots verts extra fins	0,31
Brillat-savarin	0,28
Poire Conférence	0,16
Potage de légumes	0,06
Osso buco de veau	0,83
Penne	0,06
Yaourt sucré	0,13
Carpaccio épice d'orange-pomelo	0,15

Total 2,74 €

MENU À THÈME

Céleri concombre	0,19
Palette à la diable	0,44
Duo de lentilles en cocotte	0,18
Fromage fondu nature	0,13
Pomme tendre et croustillant	0,20
Terrine aux deux carottes	0,13
Poulet sauce tomate rouge et noire	0,44
Cœurs d'artichaut cocinados	0,55
Gruyère	0,15
Salade de fraise-mangue	0,43

Total 2,82 €

Tourte pascalle	0,22
Epaule d'agneau confite	1,06
Poêlée maraîchère	0,40
Coulommiers	0,13
Banane	0,14
Velouté de haricots verts	0,15
Merlan aux cornichons	0,49
Nouilles	0,06
Faissettes	0,36
Orange	0,13

Total 3,14 €

Tomates au bleu	0,19
Fricassée de dinde	0,67
Navets persillés	0,10
Yaourt aromatisé	0,16
Clafoutis aux poires	0,34
Potage campagnard	0,14
Paupiette de veau	0,39
Grains de blé à l'ancienne	0,21
Cantal AOP	0,20
Salade de fruits de saison	0,39

Total 2,80 €

Carottes velours	0,10
Navarin d'agneau printanier	1,54
Chaurice	0,27
Mousse praliné	0,31
Tutti d'asperges mimosa	0,62
Côte de porc milanaise	0,59
Riz blanc	0,09
Tomme noire en tranche	0,22
Mélange de fruits jaunes	0,16

Total 3,90 €

Pizza royale	0,29
Rôti de veau aux herbes	1,04
Crumble de courgettes	0,30
Yaourt aux fruits	0,17
Fraises muscade	0,33
Fenouil à l'orange	0,17
Poisson rose et blanc sauce oseille	0,76
Pommes de terre vapeur	0,23
Gorgonzola	0,23
Ile flottante	0,25

Total 3,77 €

Salade de betteraves lanières	0,11
Paleron aux aromates	0,80
Doré de grains de blé	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Ananas frais	0,29
Smoothie à l'avocat	0,39
Poulet rôti	0,53
Carottes sautées	0,16
Fondu allégé	0,30
Beignet au sucre	0,26

Total 3,16 €

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Concombre en salade	0,21
Côte de porc charcutière	0,56
Doré de grains de blé	0,18
Camembert	0,12
Entremets pistache	0,15
Potage bonne femme	0,07
Coquelet au vin blanc	0,51
Choux mêlés du Léon	0,26
Tomme noire	0,17
Orange	0,13
Total	2,35 €

Salade de riz	0,10
Bœuf au curry	0,86
Flan de courgettes	0,28
Petits-suissees au sucre	0,26
Poire Passe Crassane	0,24
Potage au cresson	0,16
Filet de cabillaud meunière	0,56
Macaroni	0,06
Crème de roquefort	0,31
Abricots au sirop	0,28
Total	3,09 €

Semaine 2

Poireaux mousseline	0,21
Filet de cabillaud au fenouil	0,81
Riz créole	0,07
Mimolette	0,16
Ananas frais	0,29
Friand au fromage	0,21
Bavette aux baies roses	0,64
Blettes sautées	0,56
Fromage fondu nature	0,13
Fruits sauce caramel	0,27
Total	3,35 €

Potage froid au concombre	0,22
Gigot d'agneau rôti	0,97
Carottes à la crème	0,17
Bleu de France	0,16
Gaufre	0,35
Champignons en salade	0,26
Emincés de dinde châtelaine	0,40
Pommes noisettes	0,18
Maroilles	0,36
Douceur vanille-fraise	0,15
Total	3,22 €

Semaine 3

Cœurs de palmier vinaigrette	0,23
Steak haché VBF	0,97
Frites	0,28
Carré fondu	0,11
Pomme Golden	0,14
Soupe à l'oignon	0,18
Croque-monsieur maison	0,47
Salades vertes mêlées	0,12
Saint-félicien	0,24
Mousse meringuée	0,48
Total	3,22 €

Avocat sauce menthe	0,42
Filet de loup en papillote	0,78
Riz basmati	0,13
Petits-suissees nature	0,25
Méli-mélo de fruits au sirop	0,25
Potage Condé	0,17
Blanc de poulet gourmand	0,47
Gratin de fenouils	0,39
Tendre bleu	0,31
Ananas frais	0,29
Total	3,46 €

Semaine 4

Salade simple	0,13
Filet de lieu du littoral	0,80
Panaché de haricots suprême	0,18
Saint-nectaire	0,22
Entremets double chocolat	0,15
Potage choisy	0,16
Gigot d'agneau en croûte	0,76
Purée soissonnaise	0,23
Mini bleu	0,28
Orange au Grand Marnier	0,21
Total	3,12 €

Champignons sauce câpres	0,29
Sauté de dinde	0,67
Pommes de terre boulangère	0,18
Yaourt brassé nature	0,15
Poires au sirop	0,25
Concombre fraîcheur	0,21
Quenelles au jambon	0,37
Légumes grand-mère	0,28
Fournols	0,19
Moka	0,29
Total	2,88 €

LÉGENDE

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

Terrine aux deux carottes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3575

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Duo de carottes rondelles sg 2,5 kg	1,000 KG	1,53	1,53
Margarine de cuisine 500 g	0,050 KG	1,30	0,07
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,82	0,41
Purée de carottes sg 2,5 kg	1,000 KG	0,86	0,86
Beurre doux 250 g	0,050 KG	3,95	0,20
Farine ménagère T 55 1 kg	0,050 KG	0,49	0,02
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,200 LT	0,49	0,59
Emmental râpé 45 % kg	0,500 KG	4,08	2,04
Ceuf entier liquide 2 lt	0,500 LT	2,50	1,25
Completin seau 4 kg	0,080 KG	4,40	0,35
Chapelure 1 kg	0,200 KG	1,10	0,22
Beurre doux 250 g	0,040 KG	3,95	0,16
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,000 KG	2,55	2,55
Cerfeuil haché sg 250 g	0,400 KG	3,98	1,59
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07
Salade laitue pièces 300/400 g	3,000 UN	0,50	1,50

Progression

- Déconditionner le duo de carottes dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les galets de purée de carotte. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner un roux blanc, verser le lait en remuant fréquemment, laisser épaissir. Ajouter l'emmental râpé puis l'œuf entier liquide, assaisonner. Incorporer à la purée de carotte, rectifier l'assaisonnement. Verser cette préparation et répartir le duo de carottes dans des moules préalablement graissés et saupoudrés de chapelure. Cuire au bain-marie 1 heure environ. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Préparer une sauce en ajoutant la crème fraîche et le cerfeuil au beurre préalablement fondu, assaisonner. Cuire à feu doux, tout en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler et trancher, dresser sur feuille de salade, accompagner de sauce au départ.

Coût portion 72 g = 0,134 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 100
Kjoules : 418
Protéines : 3,3 g
Glucides : 4,6 g
Matières grasses : 7,4 g

Poulet sauce tomate rouge et noire



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5426

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet sg 80/120 g	10,000 KG	4,83	48,30
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	4,26	1,07
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,62	0,62
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,300 KG	1,27	0,38
Ail vrac kg	0,200 KG	3,23	0,65
Thym entier bt 1 lt	0,007 KG	22,78	0,16
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,007 KG	21,13	0,15
Farine ménagère T 55 1 kg	0,120 KG	0,49	0,06
Eau	3,000 LT	—	—
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,075 KG	11,24	0,84
Tomate ronde cal 57/67 kg	1,200 KG	1,20	1,44
Tomate noire Kumato kg	1,200 KG	1,95	2,34
Olive noire dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,400 KG	2,00	0,80
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07

Progression

- Dégeler les filets de poulet en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher et émincer les oignons, éplucher et hacher l'ail, découper les 2 variétés de tomates en petits dés, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les filets de poulet et les oignons, ajouter le concentré de tomate, l'ail, le thym et le laurier, singer. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 35 minutes environ. Ajouter les dés de tomates et les olives noires, mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 114 g = 0,569 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 176
Kjoules : 737
P/L : 2,9
Protéines : 22,7 g
Glucides : 3,1 g
Matières grasses : 7,9 g

Duo de lentilles en cocotte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9971

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes 10 kg	3,500 KG	1,03	3,61
Lentilles corail sac 2,5 kg	1,700 KG	2,41	4,10
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Echalote coupée sg 250 g	0,500 KG	2,84	1,42
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	1,500 KG	1,16	1,74
Lardons fumés dés n° 2 France kg	1,000 KG	4,13	4,13
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,088 KG	11,91	1,05
Bouquet garni	1,000 UN	1,10	1,10
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,62	0,93
Clou de girofle bt 1 lt	0,003 KG	25,37	0,08
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	13,12	0,09

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, réserver.
- Laver soigneusement les lentilles à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes, les champignons et les lardons. Moullier du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les lentilles vertes, le bouquet garni et les oignons préalablement piqués de clous de girofle. Cuire 20 minutes environ. Ajouter les lentilles corail, poursuivre la cuisson encore 10 minutes, assaisonner. Egoutter partiellement, débarrasser. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 227 g = 0,185 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 233
Kjoules : 975

Protéines : 14,9 g
Glucides : 30,1 g
Matières grasses : 4,7 g

Fibres : 5,6 g
Fer : 5,3 mg

Pomme tendre et croustillante



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9403

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Compote de pomme allégée en sucre bt 5/1	4,500 KG	1,60	7,20
Pomme golden cal 75/80	4,500 KG	1,15	5,18
Jus de citron concentré 1 lt	0,060 LT	2,15	0,13
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,69	0,41
Cannelle moulue bt 1 lt	0,008 KG	7,92	0,06
Farine ménagère T 55 1 kg	1,000 KG	0,49	0,49
Sucre cassonade 1 kg	1,000 KG	1,63	1,63
Beurre doux 250 g	1,000 KG	3,95	3,95

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, évider, détailler en petits cubes, citronner, réserver.
- Plaquer les cubes de pommes en gastronomes, surmonter de noisettes de beurre, saupoudrer de sucre et cannelle. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la farine et la cassonade, ajouter le beurre préalablement coupé en morceaux. Travailler du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance sableuse. Répartir la pâte à crumble sur papier cuisson. Cuire à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver.
- Déposer au fond des verrines la compote de pomme, puis les cubes de pommes à la cannelle. Terminer ensuite par la pâte à crumble. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,196 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 238
Kjoules : 996

Protéines : 1,5 g
Glucides : 35 g
dont sucres : 27,9 g
Matières grasses : 9,8 g

Fibres : 2,1 g