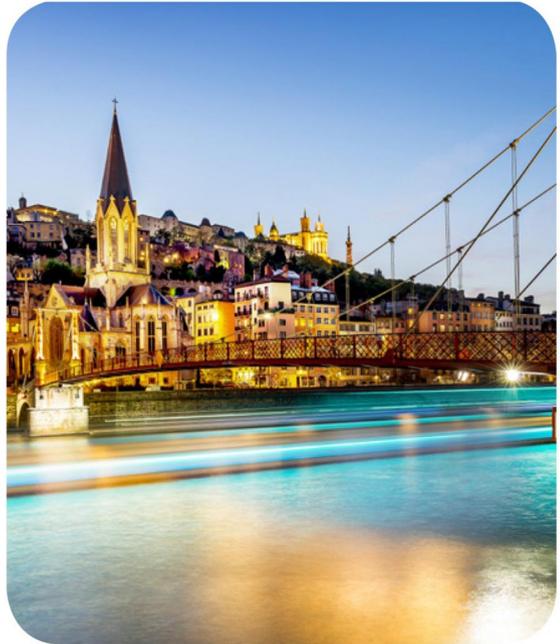


Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN¹ et des textes réglementaires². Pour les menus "scolaire" et "entreprise", les choix sont également pris en 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 de Nutrition
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 région Rhône-Alpes

Si la gastronomie en Rhône-Alpes est aussi réputée, elle le doit en partie aux différences de terroirs et de climats que l'on retrouve au fil de ces huit départements. C'est en effet grâce à cela que la région bénéficie d'une importante diversité de produits (volailles, agneaux, poissons, fromages, fruits, truffes, olives, vins...). Chaque département ayant su exploiter les ressources qui lui sont propres, les spécialités sont nombreuses. Que ce soit avec un poulet à la crème dans la Bresse, des cuisses de grenouilles dans les Dombes, une tartiflette en Savoie, ou des châtaignes rôties en Ardèche (et la liste est encore longue), d'un bout à l'autre de la région vous aurez l'occasion de déguster une cuisine variée et goûteuse.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et spécialités de cette région. ►►

JANVIER/FÉVRIER 2015

Coût moyen journalier
2,75 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Cramailotte	0,20
Bœuf mironton	0,71
Navets glacés	0,11
Abondance	0,38
Roulé choco-noisette	0,25
Potage carottes	0,05
Polenta aux blettes	0,16
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Pomme Royal Gala	0,18

Total 2,42 €

Lundi

Gâteau de foie de volaille sauce nantua	0,13
Filet de dorade au four	0,95
Mijotée de lentilles	0,09
Bleu des Causses	0,26
Kiwi	0,24
Potage aux 3 légumes	0,14
Rôti de veau bûcheronne	0,72
Garniture de céleri	0,18
Lait gélifié vanille	0,13

Total 2,82 €

Mardi

Semaine 2

Terrine de légumes	0,15
Rôti de porc au jus	0,70
Barboton de pommes de terre	0,29
Fromage blanc battu portion BIO	0,46
Banane	0,17
Soupe sapaudie	0,18
Paleron aux champignons	0,69
Livarot AOP	0,24
Douceur de 4 poires vanillées	0,29

Total 3,16 €

Chou rouge aux pommes	0,12
Filet de perche poché	0,66
Gratin de poireaux	0,23
Roquefort	0,33
Tarte aux mirabelles	0,23
Velouté de laitue	0,23
Spaghetti à l'origan	0,24
Fromage fondu nature	0,13
Coupe d'ananas et fruits	0,12

Total 2,29 €

Semaine 3

Chou-fleur sauce cocktail	0,15
Filet d'omble chevalier meunière	1,52
Coudes rayés	0,05
Fromage frais	0,16
Poire Passe Crassane	0,18
Potage tomate cerfeuil	0,02
Côtes de blettes aux œufs durs	0,27
Gouda	0,14
Bugnes	0,15

Total 2,63 €

Salade verte aux raisins secs	0,09
Côte de porc charcutière	0,57
Mousse de panais	0,85
Fondu allégé	0,26
Entremets chocolat	0,15
Velouté d'artichaut	0,24
Moelleux au quinoa	0,45
Carré de l'est	0,18
Salade d'agrumes	0,14

Total 2,93 €

Semaine 4

Champignons en salade	0,25
Rôti de veau Grand-mère	1,22
Riz pilaf	0,08
Carré fondu	0,12
Fromage blanc au chocolat	0,22
Bouillon vermicelle	0,03
Dos de colin en papillote	0,50
Endives sauce safranée	0,55
Banane	0,17

Total 3,13 €

Carottes râpées quatre saisons	0,11
Escalope de dinde poêlée	0,64
Céleri soubise	0,22
Bleu d'Auvergne	0,18
Génoise fourrée	0,30
Velouté de légumes	0,13
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Coulommiers	0,16
Kiwi au sirop tilleul-miel	0,28

Total 2,57 €

Mercredi

Mélée d'endives et tomme grise	0,20
Diots au vin blanc	0,76
Purée	0,13
Carré fondu	0,12
Poire meringuée	0,26
Consommé de poule	0,13
Beignets de salsifis	0,57
Gruyère	0,17
Clémentine	0,23

Total 2,56 €

Jeudi

Croissant au chèvre	0,21
Gigot d'agneau sauce poivres	0,93
Julienne de légumes BIO	0,43
Yaourt sucré	0,12
Ananas frais	0,20
Crème de brocolis	0,09
Filet de lieu hussarde	0,50
Fourme d'Ambert	0,26
Banane	0,17

Total 2,90 €

Vendredi

Fraîcheur de champignons BIO	0,50
Poulet à la crème	0,43
Garniture de fenouil	0,32
Mont-d'Or	0,29
Ile flottante au café	0,30
Velouté de haricots verts	0,18
Grains de blé à l'ancienne	0,19
Morbier	0,21
Orange	0,15

Total 2,57 €

Menu à thème

Giboulées de mâche et comté	0,28
Fricassée d'agneau	1,27
Poêlée rustique	0,21
Yaourt aromatisé	0,13
Mousse chocolat blanc aux biscuits	0,27
Soupe à l'oignon	0,21
Riz à la tomate	0,24
Cantal AOP	0,21
Compote d'abricot	0,21

Total 3,02 €

Tourte reblochon / pomme de terre	0,21
Epaule de veau rôtie	1,13
Champignons amandine en cassolette	0,43
Fromage carré	0,15
Kiwi	0,24
Crème de fenouil	0,31
Filet de truite aux baies roses	0,85
Mini bleu	0,28
Feuilleté à la crème de marrons	0,17

Total 3,78 €

Carottes râpées BIO	0,18
Tête de veau ravigote	0,64
Pommes de terre vapeur	0,23
Cervelle de canut	0,36
Pomme aux noix caramélisées	0,28
Velouté de cèpes aux ravioles	0,35
Cardons à la moëlle	0,50
Saint-félicien	0,24
Mousse nougat et pralines	0,31

Total 3,09 €

Terrine de poisson	0,40
Sauté de dinde ancestral	0,72
Duo de carottes	0,26
Yaourt sucré	0,12
Pomme Jonagold	0,21
Crème à l'échalote	0,18
Semoule aux courgettes	0,14
Tomme grise	0,17
Crème dessert praliné	0,45

Total 2,64 €

Mâche aux lardons fumés	0,07
Rôti de rumsteak	0,85
Légumes des cimes	0,48
Tendre bleu	0,25
Tartelette à la praline	0,38
Potage choisy	0,18
Filet de lieu aux épices douces	0,38
Petits-suisse nature	0,26
Banane	0,17

Total 3,01 €

Céleri cressonnière	0,20
Foie de veau marchand de vin	0,58
Galettes de pommes de terre	0,40
Fournols	0,21
Kiwi	0,24
Velouté de volaille	0,15
Brocolis à la Godard	0,29
Yaourt aromatisé	0,13
Poire Abate	0,27

Total 2,47 €

Betteraves lanières mimosa	0,11
Hampe sauce madère	0,64
Pommes dauphine	0,41
Saint-nectaire	0,22
Orange	0,15
Crème aux fanes de radis	0,18
Rôti de porc Armoricaïne	0,50
Chou-fleur persillé	0,23
Mousse à l'orgeat	0,19

Total 2,63 €

Crudités d'hiver	0,12
Epaule d'agneau confite	1,02
Polenta valdotaine	0,22
Camembert	0,13
Pomme Elstar	0,17
Velouté de salsifis	0,17
Poêlée champêtre	0,24
Saint-paulin	0,16
Roulé à la confiture	0,29

Total 2,51 €

Rosette	0,31
Filet de lieu sauce aneth	0,60
Macaroni	0,08
Fromage bleu	0,16
Coupe tutti frutti	0,21
Potage galinette	0,12
Quenelles de brochet	0,22
Flan aux épinards	0,17
Entremets pistache	0,16

Total 2,02 €

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Poireaux sauce moutarde BIO	0,16
Braisé de joue de bœuf	0,77
Crozets beaufortains	0,61
Faisselle	0,34
Poire Doyenne du Comice	0,19
Soupe d'herbes	0,20
Carottes à la paysanne	0,22
Munster	0,22
Entremets au pain d'épices	0,17

Total 2,88 €

Salade verte santé	0,13
Filet de brochet sauce grenobloise	0,97
Riz sauvage	0,39
Fondu allégé	0,26
Pomme au four	0,22
Potage parmentier	0,11
Flan de choux-fleurs	0,31
Bleu de France	0,16
Salade de fruits maison	0,20

Total 2,74 €

Semaine 2

Salade fantaisie	0,13
Saumon à la bière	0,89
Fondue d'épinards	0,22
Yaourt nature	0,14
Flan pâtissier praliné	0,16
Crème de courgettes	0,11
Panaché de haricots à la lyonnaise	0,39
Bleu de Bresse	0,31
Clémentine	0,23

Total 2,58 €

Pamplemousse rose	0,09
Blanc de poulet gourmand	0,60
Semoule composée	0,18
Emmental	0,16
Pêches au sirop	0,16
Velouté aux champignons	0,19
Endive béchamel	0,32
Brie	0,14
Biscuit de Savoie	0,20

Total 2,04 €

Semaine 3

Avocat vinaigrette	0,34
Cabillaud sauce ciboulette	0,67
Riz créole	0,07
Edam	0,14
Mosaïque de fruits	0,26
Potage Condé	0,16
Omelette	0,42
Légumes à la dauphinoise	0,66
Ananas frais	0,20

Total 2,90 €

Tourte au topinambour	0,28
Escalope de dinde en croûte aveline	0,80
Fenouil braisé	0,27
Bûche mi-chèvre	0,16
Orange	0,15
Potage du marché	0,20
Matelote de veau	0,84
Fromage demi-sel	0,15
Gâteau de semoule	0,13

Total 2,99 €

Semaine 4

Endives ninon	0,17
Cuisse de pintade rôtie	0,99
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Petits-suisses sucrés	0,27
Brioche perdue	0,22
Potage julienne maison	0,12
Côtelette de riz	0,11
Yaourt nature lait entier	0,37
Ananas frais	0,20

Total 2,90 €

Pommes de terre du p'tit bouchon	0,23
Sauté de cerf	1,24
Etouffée sucrée-salée de gironnilles	0,32
Saint-marcellin	0,31
Poire Passe Crassane	0,18
Crème dubarry	0,16
Grains de blé fermier	0,17
Crème de gruyère	0,17
Duo d'entremets	0,16

Total 2,93 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculeux

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Velouté de cèpes aux ravioles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1167

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cèpes morceaux sg 1 kg	1,500 KG	6,19	9,29
Beurre doux 250 g	0,300 KG	3,95	1,19
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	4,500 KG	1,25	5,63
Echalote coupée sg 250 g	0,120 KG	2,36	0,28
Eau	7,400 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,150 KG	7,66	1,15
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,530 LT	2,79	1,48
Ravioles du Dauphiné sg 1 kg LR	1,300 KG	7,34	9,54
Sel gros 1 kg	0,015 KG	0,23	0,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,120 LT	3,50	0,42
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	13,20	0,04
Emmental râpé 45% kg	1,300 KG	4,69	6,10

• Mise en œuvre

- Suer dans la matière grasse frémissante les cèpes, les champignons émincés et les échalotes. Cuire à couvert 10 à 12 minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 15 minutes. Incorporer la crème, assaisonner, mixer. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plonger les ravioles dans un grand volume d'eau frémissante salée. Retirer les ravioles à l'aide d'une écumoire dès qu'elles remontent en surface, ajouter la matière grasse, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté aux cèpes, garnir de ravioles, parsemer d'emmental râpé au départ.

• **Coût portion** 173 g = 0,351 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 156	Protéines : 7,7 g	Fibres : 1,7 g
Kjoules : 653	Glucides : 5,3 g	Calcium : 175 mg
	Matières grasses : 11,5 g	

Tête de veau ravigote



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°267

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Tête de veau (demi) et langue (demi) sg 1,5 kg	12,000 KG	5,01	60,12
Oignon jaune moyen	0,500 KG	0,52	0,26
Clou de girofle bt 1 lt	0,002 KG	23,45	0,05
Carottes fraîches sac kg	1,000 KG	0,40	0,40
Céleri branche frais kg	0,250 KG	1,17	0,29
Huile de colza 5 lt	0,700 LT	1,12	0,78
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,035 KG	0,94	0,03
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,070 LT	0,67	0,05
Cornichon fins 80/119 bt 5/1	0,200 KG	1,73	0,35
Câpres capucines bt 4/4	0,200 KG	5,70	1,14
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,00	0,15
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

• Mise en œuvre

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Piquer les oignons de clous de girofle, couper grossièrement les carottes et le céleri, réserver.
- Blanchir la tête de veau, égoutter. Plonger la tête de veau dans un grand volume d'eau froide. Ajouter les oignons, les carottes et le céleri. Cuire à couvert 2 heures environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une sauce moutardée, ajouter les cornichons et les câpres préalablement hachés. Incorporer le persil, réserver.
- Dresser les têtes de veau préalablement tranchées, accompagner de sauce au départ.

• **Coût portion** 127 g = 0,637 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 275	Protéines : 21,4 g	Fer : 3,3 mg
Kjoules : 1151	Glucides : 1,2 g	
P/L : 1	Matières grasses : 20,5 g	

Cardons à la moelle



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4040

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cardon bt 3/1	15,000 KG	1,67	25,05
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,060 KG	14,24	0,85
Roux blanc bt kg	0,060 KG	9,22	0,55
Os à moelle bœuf UE sg 330 g	3,000 KG	7,98	23,94
Sel gros 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01

• Mise en œuvre

- Egoutter et rincer soigneusement les cardons, débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver.
- Disperser au fouet le jus de veau dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Napper les cardons de la sauce, mijoter à four modéré (160/180 °C) 12 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Détacher la moelle de bœuf à l'aide d'un couteau, pocher 5 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter, disposer sur les cardons, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 158 g = 0,504 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 30	Protéines : 2,9 g	Fibres : 3,2 g
Kjoules : 126	Glucides : 3,6 g	Fer : 3,4 mg
	Matières grasses : 0,4 g	Calcium : 100 mg

Pomme aux noix caramélisées



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2925

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	13,000 KG	1,51	19,63
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	1,50	0,20
Beurre doux 250 g	0,350 KG	3,95	1,38
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,65	0,39
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,600 KG	8,96	5,38
Sucre cassonade 1 kg	0,600 KG	1,26	0,76

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, couper en deux, éviter. Citronner, réserver.
- Plaquer les pommes, surmonter de dés de matière grasse, saupoudrer de sucre semoule. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Torréfier légèrement les noix dans une poêle chaude, ajouter le sucre cassonade, laisser caraméliser. Etaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, refroidir. Concasser grossièrement, réserver.
- Dresser les pommes, parsemer de noix caramélisées au départ.

• **Coût portion** 142 g = 0,277 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 176	Protéines : 1,3 g	Fibres : 3,2 g
Kjoules : 737	Glucides : 26,5 g	
	Dont sucre : 26,2 g	
	Matières grasses : 7,1 g	