

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 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 culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaite 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

L'automne

Tandis que l'automne nous revient vêtu de son bel habit aux couleurs flamboyantes et que l'on regarde, non sans une certaine nostalgie, les fruits et légumes d'été quitter notre table, voilà que de nouvelles saveurs s'immiscent peu à peu en cuisine : Celles du potager d'abord, où se côtoie depuis quelques temps de grands classiques comme les courges et les choux avec d'autres légumes dits « oubliés ou anciens », tel que topinambours et panais ; viennent ensuite les saveurs fruitées du verger et puis, un peu plus lointaines, celles que l'on récolte au détour d'une ballade ou d'une partie de chasse au cœur de la campagne et des sous-bois. Champignons, châtaignes, fruits secs et gibiers sont en effet à l'honneur en cette saison.

Retrouvez au fil de nos recettes le plaisir gustatif de ces saveurs automnales. ►►

OCTOBRE 2015

Coût moyen
- du repas -
1,88 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Tourte au topinambour	0,28
Champignons marinés	0,29
Pintade des sous-bois	1,15
Entrecôte au grill	1,05
Haricots beurre	0,27
Coquillettes	0,07
Tomme noire	0,17
Fondu allégé	0,26
Prunes Reine-Claude	0,21
Mousse nougat	0,39

Total 2,07 €

Coquille de poisson	0,23
Concombre vinaigrette	0,25
Côte de porc à l'ancienne	0,65
Quenelles au velouté d'aneth	0,60
Gnocchi de polenta	0,16
Courgettes sautées	0,21
Bleu de France	0,16
Fromage blanc battu portion	0,17
Poire Doyenne du Comice	0,25
Abricots aux marrons	0,43

Total 1,56 €

Semaine 2

Menu à thème

Flan du fromager	0,39
Salade fantaisie	0,18
Faisan à la compotée de coing	1,12
Saucisse fumée	0,49
Poêlée de champignons	0,48
Polenta d'arrière-saison	0,32
Fourme d'Ambert	0,19
Cantal AOP	0,20
Coupe fruitée aux épices	0,22
Forêt noire	0,25

Total 1,92 €

Chou blanc mayonnaise	0,19
Riz aux cornichons	0,10
Filet de loup sauce écrevisse	0,98
Cuisse de poulet à l'estragon	0,46
Gratin d'endives	0,43
Grains de blé à la normande	0,18
Crème de gruyère	0,17
Yaourt sucré	0,25
Flan aux pépites de chocolat	0,18
Ananas frais	0,28

Total 1,61 €

Semaine 3

Salade d'endives	0,19
Andouille	0,25
Filet de lieu dieppoise	0,69
Rôti de veau sauce cresson	1,18
Beignets de choux-fleurs	0,62
Riz pilaf	0,10
Petits-suisse sucrés	0,27
Fromage fondu nature	0,13
Crème dessert vanille	0,17
Kiwi	0,28

Total 1,94 €

Semoule aux raisins	0,08
Douceur de champignons	0,30
Paleron de bœuf braisé	0,94
Emincés de dinde châtelaine	0,81
Mélange de légumes crécy	0,32
Boullgour	0,18
Yaourt aromatisé	0,13
Bûche mi-chèvre	0,16
Banane	0,18
Lait gélifié chocolat	0,13

Total 1,61 €

Semaine 4

Mâche vitaminée	0,27
Salade de riz BIO	0,29
Sauté de caillon aux pleurotes	0,90
Steak haché	0,95
Macaroni	0,06
Panais et topinambours sauce poulette	0,52
Tendre bleu	0,25
Saint-nectaire	0,22
Pomme à la gentiane	0,33
Poire Conférence	0,16

Total 1,98 €

Galantine de volaille	0,25
Pamplémousse au sucre	0,08
Filet de dorade sauce crustacés	1,13
Daube d'agneau	1,55
Brocolis vapeur	0,24
Potée aux pois cassés	0,14
Tomme blanche	0,15
Mini chèvre enrichie	0,17
Nage d'ananas	0,33
Pain d'épices aux fruits secs	0,20

Total 2,11 €

Mercredi

Tomates ensoleillées	0,19
Potage alenois	0,15
Escalope de veau à la crème	1,57
Épaule d'agneau au jus	1,11
Papeton d'aubergines	0,33
Panachés gourmands	0,42
Livarot AOP	0,24
Emmental	0,15
Eclair chocolat	0,21
Pomme Elstar	0,17

Total 2,26 €

Jeudi

Terrine de chou-fleur-brocolis	0,12
Endives ninon	0,24
Foie sauce aux poivres	0,49
Coquelet Mère Jeanne	1,06
Pommes de terre rissolées	0,17
Marmite jardinière	0,17
Fromage fondu	0,12
Roquefort	0,33
Raisin noir	0,21
Entremets praliné	0,16

Total 1,54 €

Vendredi

Romaine au chèvre	0,32
Taboulé	0,22
Saumonette au four	0,54
Fricassée de veau	1,41
Risotto aux poireaux	0,20
Blettes persillées	0,18
Yaourt nature	0,14
Fournols	0,21
Poire au miel	0,24
Kiwi	0,28

Total 1,87 €

Galettes Baraka	0,26
Mâche champêtre	0,32
Faux-filet Maître d'hôtel	1,12
Omelette	0,55
Tagliatelles	0,08
Marbré d'Halloween	0,38
Brie	0,14
Bleu de Bresse	0,32
Raisin blanc	0,16
Banane	0,18

Total 1,75 €

Carottes râpées BIO	0,33
Crème champignons-noisettes	0,38
Rissolette de veau	0,44
Colin sauce beurre blanc	0,64
Riz créole	0,07
Julienne de légumes	0,26
Cabécou	0,59
Petits-suisse nature	0,26
Compote d'abricot	0,21
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,69 €

Radis noir citronné	0,29
Pommes de terre bretonne	0,21
Sauté de dinde	0,84
Bœuf mironton	0,86
Lentilles Samhain	0,28
Navets confits	0,16
Morbier	0,21
Fromage bleu	0,26
Mousse au café	0,18
Orange	0,15

Total 1,67 €

Salade impromptue	0,22
Pizza quatre saisons	0,28
Ragoût d'agneau	1,50
Filet de hoki maléfique	0,85
Purée	0,14
Fondue de poireaux	0,25
Carré frais demi-sel	0,15
Coulommiers	0,16
Pêche surprise	0,26
Orange	0,15

Total 1,98 €

Haricots verts à l'échalote	0,25
Carottes velours	0,14
Escalope de veau forestière	1,47
Jambon blanc	0,41
Pâtes papillon	0,07
Salsifis campagnards	0,28
Mini bleu	0,28
Fromage blanc au sucre	0,16
Poire Louise Bonne	0,13
Ile flottante	0,23

Total 1,71 €

Salade verte aux croûtons	0,14
Macédoine en gelée	0,20
Estouffade de sanglier	1,32
Truite sauce vin blanc	1,15
Crumble de potiron	0,25
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Camembert	0,13
Gouda	0,14
Entremets pistache	0,16
Raisin noir	0,21

Total 2,12 €

Champignons aux herbes	0,25
Endives aux mendiants	0,29
Matelote de veau	1,22
Porc rôti aux aïrelles	0,66
Mélange romanesque	0,65
Riz sauvage	0,39
Yaourt brassé nature	0,21
Bleu d'Auvergne	0,18
Tarte au potimarron	0,40
Pruneaux au thé	0,35

Total 2,30 €

Chou bicolore	0,11
Poireaux sauce moutarde	0,21
Épaule d'agneau en papillote	1,15
Onglet sauce au brie	0,98
Pommes de terre Mélanie	0,26
Duo de carottes	0,26
Bûche de chèvre	0,26
Fromage demi-sel	0,15
Entremets caramel	0,17
Cocktail de fruits	0,21

Total 1,88 €

Crêpe jambon fromage	0,18
Smoothie à l'avocat	0,41
Cabillaud suchet	0,87
Lapin à la crème d'ail	1,17
Pain d'épinards	0,21
Semoule aux courgettes	0,16
Comté	0,29
Yaourt aux fruits	0,17
Kiwi	0,28
Dessert pâtisier au café	0,17

Total 1,95 €

Flan du fromager



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°572

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	1,700 LT	2,26	3,84
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,59	2,95
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,79	1,40
Beaufort 50 % kg AOP	1,300 KG	14,90	19,37
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	9,54	0,10
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,49	0,08
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,95	0,99

• Mise en œuvre

- Râper le fromage Beaufort, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide, le lait et la crème. Ajouter le fromage Beaufort et la noix muscade, assaisonner. Verser la préparation dans des moules individuels préalablement graissés. Cuire au bain-marie 35 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 88 g = 0,287 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 136 Protéines : 7,3 g Calcium : 210 mg
 Kjoules : 569 Glucides : 2,8 g
 Matières grasses : 10,6 g

Faisan à la compotée de coing



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4243

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Faisan pac sg 700/900 g	20,000 KG	5,00	100,00
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,27	0,19
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600 KG	1,21	0,73
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,600 LT	1,53	0,92
Eau	2,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,040 KG	7,66	0,31
Coing kg	3,000 KG	2,94	8,82
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	1,46	0,44
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,65	0,20
Eau	0,500 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07

• Mise en œuvre

- Dégeler les faisans en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les coings. Peler, épépiner, couper en quartier. Citronner, réserver.
- Dorer dans le mélange de matières grasses frémissantes les faisans. Ajouter les oignons, suer 7 à 8 minutes. Déglacer vin blanc, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, détailler en part, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les quartiers de coings avec le sucre et la quantité d'eau froide nécessaire 15 minutes environ. Ajouter la compotée de coing aux faisans, cuire 30 minutes à four moyen (160/170 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le faisand, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 176 g = 1,119 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 322 Protéines : 41,1 g Fer : 3,6 mg
 Kjoules : 1348 Glucides : 7 g
 P/L : 2,9 Matières grasses : 14,2 g

Polenta d'arrière-saison



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4045

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Semoule de maïs (Polenta) 1 kg	3,700 KG	0,96	3,55
Eau	7,300 LT	-	-
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	7,300 LT	0,59	4,31
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,140 KG	7,66	1,07
Marrons pelés sg 1 kg	1,300 KG	5,46	7,10
Beurre doux 250 g	0,180 KG	3,95	0,71
Giroles sg 1 kg	1,300 KG	8,66	11,26
Lardons fumés dés n° 2 France kg	0,900 KG	4,15	3,74
Sel fin 1 kg	0,018 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,27	0,23
Persil haché sg 250 g	0,110 KG	3,00	0,33

• Mise en œuvre

- Déconditionner les marrons dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 8 minutes environ. Concasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les giroles, ajouter les lardons fumés préalablement blanchis, cuire 6 à 7 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le lait, porter à ébullition. Verser en pluie la semoule de maïs tout en remuant, cuire à feu doux 15 minutes environ en remuant fréquemment. Incorporer les marrons et le mélange giroles-lardons, rectifier l'assaisonnement, plaquer, refroidir.
- Détailler la polenta en parts, dresser dans des récipients préalablement graissés, réchauffer à four chaud (180/200 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 224 g = 0,324 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 257 Protéines : 7,1 g Calcium : 113 mg
 Kjoules : 1076 Glucides : 39,7 g
 Matières grasses : 7,4 g

Coupe fruitée aux épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9932

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	3,300 KG	1,51	4,98
Orange cal 5/6 kg	4,200 KG	1,08	4,54
Banane cat 1	4,500 KG	1,20	5,40
Jus de citron concentré 1 lt	0,110 LT	1,46	0,16
Jus d'orange brique 1 lt	2,400 LT	0,77	1,85
Sucre semoule sac 1 kg	0,540 KG	0,65	0,35
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 KG	7,57	0,05
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,006 KG	13,96	0,08
Arôme vanille liquide 1 lt	0,060 LT	4,24	0,25
Raisin sec golden choice 1 kg	1,100 KG	3,95	4,35

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler les pommes en dés, les oranges en segments et les bananes en rondelles. Mélanger, citronner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le jus d'orange à ébullition, ajouter le sucre, la cannelle et la badiane. Cuire jusqu'à obtention d'un sirop léger. Hors du feu, incorporer l'arôme vanille et les raisins secs. Refroidir.
- Mélanger le sirop aux fruits, dresser en coupe, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 133 g = 0,220 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 121 Protéines : 1,2 g Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 506 Glucides : 26,8 g
 Dont sucres : 18,4 g
 Matières grasses : 0,3 g