

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 GEMRCN et des textes réglementaires. 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, 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 souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

Le Carnaval

Le Carnaval est une fête relativement répandue en Europe et en Amérique. A cette période, les habitants de la ville sortent déguisés dans les rues et se retrouvent pour chanter, danser, jouer de la musique, jeter des confettis et serpentins, défiler, éventuellement autour d'une parade.

C'est aussi l'occasion de préparer et déguster des préparations colorées qui pourront faire voyager vos papilles ! Voici l'exemple de recettes salées, comme la terrine aux 3 couleurs ou les cocos rouges à la brésilienne et des recettes sucrées, comme l'ananas créole ou bien le flan coco-mangue.



JANVIER-FÉVRIER 2018

Coût moyen
- du repas -
1,68 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

MENU À THÈME

Terrine de légumes tricolore	0,03
Salade verte	0,11
Ragoût de bœuf picadinho	0,98
Tigelada de morue	0,52
Cocos rouges à la brésilienne	0,33
Haricots verts à la vénitienne	0,19
Comté	0,34
Yaourt aromatisé	0,16
Tutti de fruits exotiques	0,23
Ananas créole	0,42

Total 1,60 €

Mardi

Pamplemousse surprise	0,27
Macédoine en gelée	0,16
Rôti de porc aigre-doux	0,73
Emincé de volaille en fricassée	0,54
Carottes glacées	0,17
Riz safrané	0,23
Mini bleu	0,28
Faïsselle	0,27
Tarte tatin aux poires	0,25
Pomme au four	0,23

Total 1,57 €

Semaine 2

Mélange croquant	0,19
Escalopines d'artichaut	0,28
Moqueca de poulet	0,83
Œufs brouillés	0,31
Doré de grains de blé	0,18
Champignons persillés	0,33
Carré fondu	0,12
Tendre bleu	0,31
Mosaïque de fruits	0,28
Clémentine	0,33

Total 1,58 €

Riz aux cornichons	0,04
Endives à l'emmental	0,24
Osso buco de veau	1,21
Moules marinières	1,39
Légumes des cimes	0,46
Frites	0,28
Camembert	0,13
Yaourt sucré	0,13
Poire Conférence	0,20
Crème dessert pistache	0,20

Total 2,14 €

Semaine 3

Potage au potiron	0,13
Batavia citronnée	0,12
Filet de hoki sauce endiablée	0,82
Rôti de veau	0,75
Pommes de terre sautées	0,19
Salsifis sauce vin blanc	0,37
Fromage bleu	0,16
Edam	0,12
Coupe tutti frutti	0,22
Fromage blanc à la banane	0,15

Total 1,51 €

Œufs durs farcis	0,40
Chou bicolore	0,10
Jambon sauce charcutière	0,38
Escalope aux olives noires	0,67
Endives braisées	0,51
Gnocchi de semoule	0,20
Petits-suisses nature	0,24
Carré fondu	0,12
Pomme Royal Gala	0,16
Mille-feuille	0,50

Total 1,64 €

Semaine 4

Friand à la viande	0,09
Salade multicolore	0,21
Civet de canette	1,01
Bœuf mironton	0,70
Navets glacés	0,11
Riz sauvage	0,38
Tomme grise	0,16
Fromage fondu nature	0,10
Kaki	0,22
Cocktail de fruits	0,24

Total 1,61 €

Pâté de lapin	0,31
Douceur de champignons	0,35
Merlu à la citronnelle	0,51
Omelette	0,48
Spaghetti	0,08
Epinards avec croûtons	0,19
Tendre bleu	0,31
Carré demi-sel	0,15
Litchis	0,53
Ile flottante	0,27

Total 1,58 €

Mercredi

Croustillant de légumes	0,26
Céleri allanchois	0,21
Filet de dorade poché	0,83
Gigot d'agneau au curry	0,97
Fondue d'épinards	0,19
Boulgour pilaf	0,16
Yaourt nature	0,23
Chèvre bûche	0,24
Litchis	0,53
Crème de pruneaux	0,45

Total 2,03 €

Jeudi

Champignons aux herbes	0,27
Potage d'asperges	0,16
Rôti de veau bourgeoise	0,82
Jambon au grill	0,47
Tortis tricolores	0,17
Gratin de navets	0,22
Brie	0,13
Crème de gruyère	0,18
Mousse au café	0,25
Orange	0,16

Total 1,41 €

Vendredi

Cœufs durs mayonnaise	0,20
Chou rouge râpé	0,11
Lieu et chutney menthe-coriandre	0,60
Bavette à l'échalote	0,66
Poêlée maraichère	0,61
Pommes duchesse	0,23
Fromage frais	0,14
Gouda	0,13
Kiwi	0,38
Entremets vanille	0,12

Total 1,59 €

Mâche mode sucrine	0,12
Pâté de volaille	0,35
Onglet sauce moutarde	0,57
Sauté de porc aux navets	0,65
Crumble de potiron	0,32
Macaroni	0,06
Bleu de France	0,16
Morbier	0,21
Eclair noisette	0,34
Kaki	0,22

Total 1,50 €

Betteraves au maïs	0,11
Avocat vinaigrette	0,50
Gigot d'agneau aux raisins	0,97
Poulet en cocotte	0,63
Semoule aux carottes	0,14
Céleri soubise	0,28
Yaourt aux fruits	0,17
Fondu allégé	0,13
Pomme Elstar	0,20
Mousse nougat	0,39

Total 1,76 €

Salade aux radis	0,20
Velouté de haricots verts	0,18
Cabillaud sauce ciboulette	0,80
Bœuf en carbonade	0,98
Chou-fleur au jus	0,24
Riz blanc	0,09
Saint-paulin	0,16
Roquefort	0,33
Flan coco-mangue	0,40
Banane	0,18

Total 1,77 €

Champignons marinés	0,29
Tarte fine à l'oignon rouge	0,23
Bœuf à la sauce d'huitres	0,64
Foie de veau poêlé	0,59
Tagliatelles	0,24
Poêlée campagnarde	0,13
Yaourt saveur coco	0,40
Mini bleu	0,28
Banane caramélisée aux épices	0,22
Orange	0,16

Total Total 1,59 €

Smoothie à l'avocat	0,47
Pousses de soja en salade	0,23
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,67
Côte de porc Maître d'hôtel	0,60
Polenta	0,08
Blettes persillées	0,18
Tomme blanche	0,15
Fromage de chèvre frais	0,26
Compote de pêche	0,18
Ananas frais	0,27

Total 1,53 €

Concombre fraîcheur	0,23
Quiche aux cèpes	0,26
Gigot aux deux poivres	1,01
Filet de loup au four	0,71
Endives braisées	0,51
Riz aux légumes	0,17
Gouda	0,13
Bleu de Bresse	0,36
Entremets chocolat	0,14
Poire Conférence	0,20

Total 1,86 €

Carottes râpées sauce câpres	0,09
Potage cultivateur	0,14
Echine de porc suprême	0,62
Ragoût d'agneau	1,13
Poireaux au beurre	0,32
Purée de haricots coco	0,25
Coulommiers	0,14
Comté	0,34
Cake marbré	0,21
Kiwi	0,38

Total 1,81 €

Crêpe au fromage	0,09
Céleri-rave râpé	0,15
Veau marengo	1,28
Gratinée de quenelles	0,44
Grains de blé fermier	0,18
Mélange revigorant	0,28
Fromage fondu	0,12
Bleu de France	0,16
Pomme Starking	0,18
Crème renversée aux raisins	0,18

Total 1,53 €

Mascarade de crudités	0,45
Pommes de terre aux œufs	0,18
Dos de colin sauce crustacés	0,79
Pintade rôtie	0,74
Riz basmati	0,12
Beignets de brocolis	0,40
Yaourt brassé nature	0,15
Pyramide cendrée	0,55
Abricots aux amandes	0,30
Banane	0,18

Total 1,93 €

Terrine de légumes tricolore



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1105

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Carotte rondelle sg 2,5 kg	1,300 KG	0,53	0,69
Brocolis fleurettes sg 2,5 kg	1,300 KG	0,99	1,29
Chou-fleur brisure sg 2,5 kg	1,300 KG	0,53	0,69
Œuf entier liquide 2 lt	0,800 LT	2,65	2,12
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	0,300 KG	1,28	0,38
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04

Progression

- Déconditionner séparément les légumes en gastro-normes perforés, cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Réserver quelques têtes de brocolis, mixer séparément tous les légumes en purée. Réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide au fromage blanc, assaisonner. Incorporer 1/3 de la préparation dans chaque purée de légumes.
- Verser la purée de choux-fleurs dans des moules à cake préalablement garni de papier sulfurisé, couvrir de la purée de carottes. Poser dessus les bouquets de brocolis, puis napper de la purée de brocolis. Recouvrir les moules d'une feuille de papier aluminium, cuire au bain-marie, à four modéré (160/180 °C) 1 heure environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 5 heures minimum.
- Démouler, trancher, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 51 g = 0,052 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 26 Protéines : 2 g Fibres : 1,2 g
Kjoules : 109 Glucides : 1,6 g
Matières grasses : 1 g

Ragoût de bœuf picadinho



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10065

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000 KG	5,40	86,40
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,600 LT	5,00	3,00
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,005 KG	12,09	0,06
Oignon blanc moyen kg	1,200 KG	1,60	1,92
Ail vrac kg	0,120 KG	3,14	0,38
Carottes fraîches sac kg	1,400 KG	0,60	0,84
Poivron vert frais kg	1,000 KG	1,67	1,67
Poireau frais kg	0,800 KG	1,20	0,96
Vinaigre de cidre 1 lt	0,200 LT	1,54	0,31
Sucre semoule sac 1 kg	0,200 KG	0,71	0,14
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,000 KG	0,65	0,65
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01

Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Hacher les oignons et l'ail, détailler les carottes et les poivrons en cubes, émincer les poireaux. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante la viande de bœuf préalablement détaillée en dés. Ajouter le piment de Cayenne, les oignons, l'ail, les carottes, les poivrons et les poireaux. Faire revenir 2 minutes à feu vif en remuant constamment. Assaisonner, déglacer vinaigre de cidre. Ajouter le sucre, le bouquet garni et les tomates concassées. Mouiller d'eau à moitié, mijoter 1h30 à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 130 g = 0,983 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 322 Protéines : 31,6 g Fer : 5,4 mg
Kjoules : 1348 Glucides : 5,2 g
P/L : 1,7 Matière grasses : 19,1 g

Cocos rouges à la brésilienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1618

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots rouges sac 10 kg	7,400 KG	2,13	15,73
Chorizo PP doux 250 g	1,100 KG	5,34	5,87
Bacon fumé kg	1,100 KG	6,56	7,22
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,450 LT	5,00	2,25
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,55	0,83
Ail vrac kg	0,220 KG	3,14	0,69
Persil haché sg 250 g	0,250 KG	2,28	0,57
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,67	0,09

Progression

- La veille, mettre tremper les haricots rouges dans l'eau froide.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et l'ail. Emincer, réserver.
- Egoutter, puis rincer les haricots rouges. Les placer dans un grand volume d'eau froide. Ajouter le chorizo et le bacon, cuire à feu doux 2h à 2h30. Saler en fin de cuisson.
- Egoutter et réserver le jus de cuisson. Détailler le chorizo et le bacon en morceaux, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter le chorizo et le bacon, colorer. Incorporer les haricots rouges, mouiller au quart du jus de cuisson, ajouter la moitié du persil haché. Mijoter 15 à 20 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots rouges, saupoudrer de persil au départ.

Coût portion 244 g = 0,332 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 355
Kjoules : 1486
Protéines : 21 g
Glucides : 35,8 g
Matières grasses : 11,5 g
Fibres : 11,7 g

Ananas créole



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10066

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Ananas tranche entière bt 3/1	9,000 KG	2,97	26,75
Sucre cassonade 1 kg	0,900 KG	1,79	1,61
Beurre doux 250 g	0,450 KG	5,68	2,56
Lait de coco bt 1/2	2,200 KG	4,84	10,65
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,004 KG	12,56	0,05

Progression

- Egoutter les tranches d'ananas, réserver le jus.
- Détailler les tranches d'ananas en deux, les faire revenir dans la matière grasse frémissante, puis dresser sur assiette après coloration. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Déglacer le plat de cuisson avec le sirop des ananas, ajouter le sucre et la badiane, réduire légèrement. Incorporer le lait de coco, réduire jusqu'à obtention d'un liquide crémeux. Réserver au bain-marie (+ 63 °) jusqu'au moment du service.
- Napper les demi-tranches d'ananas de sauce au lait de coco au départ.

Coût portion 126 g = 0,416 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 237
Kjoules : 992
Protéines : 0,9g
Glucides : 22,4 g
dont sucres : 20,5 g
Matières grasses : 7,9 g
Fibres : 0,8 g