

*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<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 S.A.R.A (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 souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !***

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et Nutrition

<sup>2</sup> 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**

# **Le Poitou-Charentes**

Si le Poitou-Charentes attire chaque année de nombreux vacanciers, ce n'est pas sans raison. Dotée d'un magnifique littoral bordé par l'Océan Atlantique, la région possède en effet de belles plages, compte de nombreuses stations balnéaires et permet d'agréables ballades sur les îles environnantes. L'intérieur des terres favorise quant à lui le tourisme vert, notamment avec la découverte du marais poitevin, alors que la préservation d'un grand nombre de monuments anciens comblera les amoureux de vieilles pierres. Pour les amateurs de sensationnel, la visite du Futuroscope (2<sup>ème</sup> parc d'attraction en France) s'impose. Côté gastronomie, là aussi, beaucoup de spécialités vous seront proposées.

**Retrouvez au fil des pages quelques recettes et produits typiques de cette région. ➡**

# JUN/JUILLET 2015

Coût moyen  
- du repas -  
**2,81 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Haricots verts aux moules	0,21
Foie émincé	0,40
Riz sauvage	0,38
Comté	0,29
Orange	0,15
Avocat sauce à la roquette	0,54
Julienne de légumes	0,26
Yaourt aromatisé	0,13
Beignet au sucre	0,26

Total 2,62 €

Radis	0,25
Rôti de porc soubise	0,74
Brocolis vapeur	0,24
Fondu allégé	0,26
Eclair chocolat	0,21
Poireau sauce mimosa	0,19
Tortis au beurre	0,07
Brie	0,14
Banane au moka	0,21

Total 2,31 €

### Semaine 2

Crudités en vinaigrette	0,16
Truite sauce vin blanc	1,14
Poireaux braisés	0,18
Bûche mi-chèvre	0,16
Trifle aux framboises	0,30
Cœurs de palmier en salade	0,18
Riz basmati au curry	0,13
Crème de gruyère	0,17
Pamplemousse	0,07

Total 2,50 €

Terrine de légumes	0,16
Epaule d'agneau en papillote	1,15
Mijotée de lentilles	0,09
Fromage bleu	0,16
Cerises	0,35
Melon	0,33
Farci charentais	0,32
Pont-l'évêque	0,19
Le Milla	0,30

Total 3,05 €

### Semaine 3

Taboulé de grains de blé	0,11
Lapin en chapelure	1,18
Petit pois bonne-femme	0,26
Tomme grise	0,17
Orange	0,15
Radis beurre	0,30
Filet de hoki sauce langoustine	0,61
Fromage fondu	0,12
Crème aux groseilles	0,16

Total 3,05 €

Champignons marinés	0,26
Entrecôte en sauce échalote	0,88
Pâtes papillon	0,06
Petits-suisse nature	0,26
Entremets praliné	0,16
Potage parmentier	0,11
Mousseline de carottes	0,15
Livart AOP	0,24
Banane	0,17

Total 2,28 €

### Semaine 4

Velouté de tomate	0,14
Poulet en cocotte	0,73
Polenta arlequin	0,16
Tendre bleu	0,25
Mélange de fruits estival	0,37
Salade de riz	0,10
Epinards avec croûtons	0,21
Bûche de chèvre	0,26
Tranche napolitaine trois parfums	0,18

Total 2,41 €

Semoule aux raisins	0,07
Steak poêlé	1,10
Aubergines jullette	0,35
Saint-paulin	0,16
Melon	0,23
Batavia citronnée	0,12
Rôti de veau fêteve	0,73
Pommes de terre rissolées	0,14
Entremets pistache	0,16

Total 3,07 €

## Mercredi

### Menu à thème

Salade verte	0,14
Filet de dorade à la rochelaise	1,05
Pommes de terre nouvelles au gros sel	0,23
Spécialité fouettée nature	0,16
Dessert pâtissier aux prunes	0,23
Terme de chèvre au coulis d'asperges	0,53
Fonds d'artichaut gratinés	0,54
Fromage frais	0,16
Soupe de nectarine et abricot	0,29

Total 3,32 €

## Jeudi

Tomates sauce gribiche	0,14
Bœuf en carbonade	0,83
Pois maraîchers à la française	0,54
Bleu de France	0,16
Tarte à la rhubarbe	0,15
Concombre vinaigrette	0,24
Riz marinère so chic	0,45
Gruyère	0,17
Mousse au café	0,19

Total 2,86 €

## Vendredi

Farfalles aux petits légumes	0,08
Cuisse de poulet célestine	0,55
Garniture de fenouil	0,32
Saint-félicien	0,24
Fraises	0,23
Salade multicolore	0,14
Grains de blé cressonnière	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Poire à l'angélique	0,38

Total 2,26 €

Carpaccio de concombre	0,22
Poulet rôti	0,60
Frites	0,19
Yaourt saveur citron	0,46
Mini vacherin	0,58
Pommes de terre fromagère	0,20
Filet de lieu sauce crustacés	0,43
Cantal AOP	0,20
Coupe de mangue	0,46

Total 3,33 €

Tarte du randonneur	0,22
Escalope de veau sautée	1,40
Crumble de courgettes	0,37
Camembert	0,13
Nectarine	0,25
Douceur de champignons	0,30
Mœlleux au quinoa	0,45
Carré fondu	0,12
Fromage blanc à la banane	0,17

Total 3,40 €

Pastèque	0,24
Merlu sauce ciboulette	0,53
Pain d'épinards	0,21
Tomme noire en tranche	0,22
Crêpe à la mousse chocolat	0,40
Mouliné aux légumes	0,05
Semoule composée	0,18
Foume d'Ambert	0,25
Ananas frais	0,20

Total 2,27 €

Jambon sec	0,35
Cabillaud suchet	0,75
Chou-fleur poêlé	0,28
Bleu des Causses	0,26
Pêche blanche	0,14
Haricots verts amandine	0,22
Potée aux pois cassés	0,13
Yaourt saveur coco	0,34
Fraises	0,23

Total 2,70 €

Méli-mélo de melon, pâtes et chèvre	0,28
Braisé d'agneau et haricots blancs	1,45
Carré fondu	0,12
Poire pâtissière	0,22
Concombre fraîcheur	0,21
Poêlée villageoise	0,34
Morbier	0,21
Feuilleté au miel	0,20

Total 3,03 €

Avocat mayonnaise	0,32
Brochette de poisson	0,78
Pommes de terre Mélanie	0,23
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Ananas chantilly	0,26
Crème de fenouil	0,31
Rôti de veau aux herbes	0,65
Brillat-savarin	0,31
Abricots	0,27

Total 3,41 €

Céleri rémoulade	0,17
Gigot d'agneau à l'estragon	0,92
Coquillettes	0,06
Crème de gruyère	0,17
Nectarine	0,25
Soupe de lentilles	0,12
Duo de courgettes crémière	0,27
Carré de l'est	0,18
Ananas frais	0,20

Total 2,33 €

Salade F'estival	0,20
Dés de porc à l'étouffée	0,75
Haricots plats	0,16
Yaourt sucré	0,12
Tarte aux mirabelles	0,23
Asperges verdurette	0,38
Côtelette de riz	0,11
Gouda	0,14
Cerises	0,35

Total 2,46 €

Radis à la croq'au sel	0,25
Entrecôte Maître d'hôtel	0,83
Semoule aux carottes	0,14
Sainte-maure cendrée	0,42
Flan café	0,12
Macédoine vinaigrette	0,14
Omelette au fromage	0,27
Mini bleu	0,28
Pomme Golden	0,18

Total 2,63 €

# JUN/JUILLET 2015

## Samedi

## Dimanche

### Semaine 1

Melon	0.33
Filet de sole St Jacques	0.81
Mogettes sauce crème	0.67
Fromage fondu	0.12
Ile flottante au caramel	0.26
Soupe de courgettes	0.13
Gigot d'agneau en croûte	0.76
Roquefort	0.33
Pêche jaune	0.14

Total 3,54 €

Champignons en salade	0.25
Matelote de veau	1.19
Jeunes carottes	0.13
Poulligny-saint-pierre AOP	0.49
Le coup de Jarnac	0.30
Betteraves aux pignons de pin	0.19
Gnocchi de polenta	0.14
Fromage blanc nature portion	0.17
Pomme Golden	0.18

Total 3,04 €

### Semaine 2

Bouchée aux escargots	0.54
Faux-filet au poivre	0.80
Blettes au jus	0.21
Mini chèvre enrichie	0.17
Abricots	0.27
Salades vertes mêlées	0.16
Polenta sauce Mornay	0.12
Yaourt nature	0.23
Pomme pochée	0.20

Total 2,70 €

Carottes râpées	0.08
Côte de porc sauce barbecue	0.60
Purée	0.13
Fromage demi-sel	0.15
Flan pâtissier aux pêches	0.23
Œuf dur en gelée	0.27
Aubergines à la romaine	0.45
Saint-marcellin	0.31
Fruits rouges en smoothie	0.20

Total 2,42 €

### Semaine 3

Soja à l'emmental	0.18
Steak haché	0.91
Riz sauce citronnée à l'oseille	0.13
Edam	0.14
Salade de fruits de saison	0.39
Tomates vinaigrette	0.11
Fricassée de Jaud	0.50
Pois gourmands	0.42
Mousse chocolat au lait	0.13

Total 2,90 €

Frisée aux croûtons	0.13
Rognons de veau au cognac	0.74
Haricots verts très fins	0.35
Fromage frais	0.16
Clafoutis aux poires	0.23
Chou-fleur ravigote	0.18
Filet de colin au four	0.64
Tagliatelles	0.07
Kiwi Gold	0.66

Total 3,15 €

### Semaine 4

Poireaux sauce moutarde	0.16
Filet de saumon poché	0.68
Pommes de terre boulangère	0.19
Carré frais demi-sel	0.15
Salade de fraise-mangue	0.28
Pastèque	0.24
Poêlée méridionale	0.37
Yaourt nature lait entier	0.37
Tranches de brioche	0.40

Total 2,83 €

Carottes râpées	0.08
Sauté de veau marengo	1.46
Blettes persillées	0.18
Chauroue	0.29
Quatre-quarts	0.16
Soupe à l'oignon	0.21
Flageolets au quatre-épices	0.29
Fromage fondu	0.12
Coupe tutti frutti	0.21

Total 3,01 €

## LÉGENDE

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

## Terrine de chèvre au coulis d'asperges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4426

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc de chèvre 8 % 2 kg	3,200 KG	8,95	28,64
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	1,700 KG	1,44	2,45
Gélatine feuille 1 kg	0,032 KG	19,55	0,63
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,080 LT	2,79	0,22
Asperges vertes sg 1 kg	2,700 KG	4,92	13,28
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,700 KG	2,86	4,86
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,79	2,23
Sel fin 1 kg	0,065 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	13,20	0,08
Ciboulette sg 250 g	0,030 KG	3,24	0,10

### • Mise en œuvre

- Déconditionner les asperges vertes dans des gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Détailler en petits tronçons, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) les têtes d'asperges, réserver au chaud (+ 63 °C) les morceaux d'asperges restants.
- Ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide. Essorer, faire fondre dans la crème liquide préalablement chauffée. Réserver.
- Fouetter le fromage blanc de chèvre avec le fromage blanc battu. Incorporer la gélatine dissoute, les têtes d'asperges vertes, assaisonner. Verser la préparation dans des moules préalablement chemisés de film alimentaire, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 3 heures minimum.
- Mixer les morceaux d'asperges restants, passer au chinois. Ajouter la crème épaisse puis la crème liquide, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler la terrine en part, accompagner de coulis d'asperges, parsemer de ciboulette au départ.

• **Coût portion** 103 g = 0,525 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 182    Protéines : 8 g  
Kjoules : 762    Glucides : 2,9 g  
Matières grasses : 15,2 g

## Filet de dorade à la rochelaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1248

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de dorade sébaste s/a s/p sg 50/140 g	12,500 KG	7,35	91,88
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,340 LT	3,58	1,22
Echalote coupée sg 250 g	0,680 KG	2,36	1,60
Sucre semoule sac 1 kg	0,100 KG	0,65	0,07
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,240 LT	0,37	0,09
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,480 LT	1,53	0,73
Eau	2,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,060 KG	15,11	0,91
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	1,000 KG	3,67	3,67
Roux blanc bt kg	0,075 KG	9,22	0,69
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,680 LT	2,79	1,90
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,200 KG	10,73	2,15
Cerfeuil haché sg 250 g	0,075 KG	4,23	0,32

### • Mise en œuvre

- Déconditionner les filets de dorade dans des gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 10 à 12 minutes. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer à feu doux les échalotes dans la matière grasse frémissante, ajouter le sucre, caraméliser légèrement. Déglacer vinaigre blanc, réduire à sec. Déglacer vin blanc, mouiller du fumet de poisson dispersé au fuet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter les moules, cuire 3 minutes. Lier au roux blanc, crémier, assaisonner, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de dorade, napper de sauce, parsemer de cerfeuil au départ.

• **Coût portion** 128 g = 1,052 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 241    Protéines : 27,5 g  
Kjoules : 1009    Glucides : 4,8 g  
P/L : 2,2    Matières grasses : 12,3 g

## Pommes de terre nouvelles au gros sel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°389

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre nouvelles 10 kg	23,000 KG	0,80	18,40
Margarine de cuisine 500 g	0,850 KG	1,31	1,11
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,850 LT	3,58	3,04
Sel gros 1 kg	0,085 KG	0,23	0,02
Romarin +/- 50 g	0,450 UN	0,97	0,44

### • Mise en œuvre

- Trier, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Egoutter, détailler en gros cubes, réserver.
- Faire sauter les pommes de terre et le gros sel dans le mélange de matières grasses frémissantes. A mi-cuisson, ajouter le romarin. Terminer la cuisson, rectifier l'assaisonnement. Débarrasser dans des gastro-normes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 225 g = 0,230 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 295 Protéines : 4,4 g Fibres : 3,3 g  
 Kjoules : 1235 Glucides : 31,5 g  
 Matières grasses : 16,1 g

## Dessert pâtissier aux prunes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4156

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière bt 1,2 kg	2,000 KG	5,15	10,30
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,300 LT	0,59	4,90
Mirabelle au sirop dénoyautée bt 2/1	1,600 KG	3,65	5,84
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Sauce dessert caramel lt	0,500 LT	3,01	1,51

### • Mise en œuvre

- Egoutter les prunes au sirop, réserver.
- Délayer la préparation pour crème pâtissière dans un peu de lait froid. Réserver.
- Porter à ébullition le lait restant. Verser la préparation pour crème pâtissière dans le lait bouillant, cuire en remuant 4 à 5 minutes jusqu'à épaississement. Dresser la crème pâtissière dans des moules individuels préalablement beurrés et garnis de prunes. Cuire à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler délicatement sur assiette, décorer d'un filet de sauce dessert caramel au départ.

• **Coût portion** 126 g = 0,231 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154 Protéines : 3,2 g  
 Kjoules : 644 Glucides : 28,7 g  
 Dont sucre : 22,5 g  
 Matières grasses : 2,8 g