

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 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

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
- journalier -
2,54 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Avocat sauce menthe	0,34
Sauté de dinde Yassa	0,78
Doré de grains de blé	0,15
Tomme noire	0,17
Cocktail de fruits	0,21
Bouillon vermicelle	0,03
Gâteau de courgettes	0,31
Bûche de chèvre	0,26
Crème anglaise et boudoir	0,16

Total 2,40 €

Taboulé	0,22
Entrecôte au grill	0,85
Flan d'aubergines	0,25
Fromage bleu	0,16
Mirabelles	0,29
Crème cressonnaière maison	0,15
Filet de lieu du littoral	0,45
Mille-feuille de pommes de terre	0,31
Ananas chantilly	0,26

Total 2,94 €

Semaine 2

Riz aux cornichons	0,08
Filet de loup sauce écrevisse	0,81
Chou-fleur vapeur	0,28
Yaourt nature lait entier	0,37
Banane	0,18
Gratinée à l'oignon	0,21
Rôti de bœuf	0,57
Gouda	0,14
Baba au café	0,32

Total 2,95 €

Terrine de légumes	0,15
Coq sauce marchand de vin	0,61
Panachés gourmands	0,40
Bleu de Bresse	0,32
Clémentine	0,19
Soupe de lentilles	0,12
Pain d'épinards	0,21
Fromage frais	0,16
Coupe fruitée aux épices	0,22

Total 2,37 €

Semaine 3

Douceur de champignons	0,30
Estouffade de sanglier	1,08
Duo de carottes	0,26
Tomme grise	0,17
Entremets pistache au miel	0,19
Velouté de salsifis	0,17
Pâtes papillon béchamel	0,16
Petits-suisse nature	0,26
Raisin noir	0,21

Total 2,80 €

Endives au roquefort	0,32
Rôti de veau Grand-mère	1,21
Panais et topinambours sauce poulette	0,52
Pyramide cendrée	0,33
Timbale de semoule	0,15
Soupe à l'oignon	0,21
Riz à la parisienne	0,18
Coulommiers	0,16
Pomme Starking	0,18

Total 3,25 €

Semaine 4

Poireaux sauce moutarde BIO	0,24
Saumonette au cerfeuil	0,48
Polenta	0,08
Fourme d'Ambert	0,25
Pomme Reinette	0,19
Crème soubise	0,23
Côtes de blettes en ragoût	0,17
Fromage fondu nature	0,13
Mousse croustillante	0,21

Total 1,97 €

Salade simple	0,15
Pintade des sous-bois	1,15
Coquillettes	0,06
Tomme blanche	0,15
Pruneaux au thé	0,27
Potage pommes de terre	0,08
Marbré d'Halloween	0,38
Abondance	0,38
Banane	0,18

Total 2,78 €

Mercredi

Mêlée de soja et poire	0,16
Fricassée de veau	1,15
Macaroni	0,06
Fromage fondu	0,12
Orange	0,15
Velouté de volaille	0,15
Haricots plats sauce blanche	0,20
Brillat-savarin	0,31
Entremets praliné	0,16

Total 2,45 €

Jeudi

Tomate au fromage de brebis	0,27
Porc sauté charcutier	0,68
Blettes persillées	0,18
Yaourt nature	0,23
Tarte aux deux sucres	0,21
Crème d'oignons	0,14
Riz aux lentilles BIO	0,29
Morbier	0,21
Coupe tutti frutti	0,21

Total 2,42 €

Vendredi

Radis beurre	0,32
La petite marmite	0,73
Polenta d'arrière-saison	0,32
Fromage demi-sel	0,15
Mousse pâtissière	0,17
Potage julienne	0,15
Quenelles franc-comtoises	0,35
Mini bleu	0,28
Pomme Jonagold	0,21

Total 2,68 €

Carottes râpées	0,10
Epaule d'agneau au jus	0,94
Semoule composée	0,18
Saint-marcellin	0,31
Ile flottante au caramel	0,26
Crème d'asperges	0,16
Œufs brouillés	0,20
Mini chèvre enrichie	0,17
Pomme Elstar	0,17

Total 2,49 €

Pâté croûte de volaille	0,36
Bœuf en carbonade	0,83
Marmite jardinière	0,17
Carré fondu	0,12
Poire Abate	0,18
Potage au potiron	0,11
Filet de truite grand-mère	0,87
Edam	0,14
Génoise fourrée	0,31

Total 3,09 €

Tarte feuilletée aux oignons	0,20
Rôti de porc	0,55
Salsifis sautés	0,25
Yaourt saveur vanille	0,46
Ananas frais	0,28
Soupe de courgettes	0,09
Riz sauce curry	0,14
Pont-l'évêque	0,19
Flan aux trois couleurs	0,15

Total 2,29 €

Macédoine en gelée	0,16
Dinde Gaston Gérard	0,76
Lentilles Samhain	0,23
Tendre bleu	0,25
Kiwi	0,28
Potage sport	0,22
Jambonneau de porc	0,27
Légumes des cimes	0,48
Flan aux pruneaux	0,19

Total 2,84 €

Chou blanc mayonnaise	0,16
Foie à l'ancienne	0,55
Potiron d'Automne	0,34
Saint-félicien	0,24
Moka	0,29
Velouté de poireaux maison	0,11
Polenta au beaufort	0,26
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Banane	0,18

Total 2,51 €

Mâche vitaminée	0,25
Filet de dorade aux fines herbes	0,94
Pommes de terre Mélanie	0,23
Fondu allégé	0,26
Pêche surprise	0,26
Potage du marché	0,25
Sauté de veau marengo	0,85
Garniture de céleri	0,17
Mousse aux pépites	0,21

Total 3,42 €

Menu à thème

Flan du fromager	0,39
Paupiette de veau	0,67
Julienne de légumes	0,26
Yaourt brassé nature	0,21
Raisin noir	0,21
Velouté d'endives	0,31
Filet de merlu braisé	0,41
Riz sauvage	0,38
Entremets pistache	0,16

Total 3,01 €

Carottes râpées	0,10
Porc rôti aux aïrelles	0,60
Purée Saint-Germain	0,14
Camembert	0,13
Crème anglaise au biscuit	0,14
Crème champignons-noisettes	0,38
Salsifis campagnards	0,28
Bleu d'Auvergne	0,18
Tarte au potimarron	0,40

Total 2,34 €

Tortis fromagères	0,15
Filet d'églefin aux amandes	0,68
Fondue de poireaux	0,25
Fromage carré	0,13
Poire Louise Bonne	0,13
Potage laitue maison	0,13
Gnocchi de semoule	0,19
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas au sirop	0,24

Total 2,07 €

OCTOBRE 2015

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Salade aux fonds d'artichaut	0.20
Filet de hoki sauce ciboulette	0.79
Pommes de terre au four	0.17
Saint-nectaire	0.22
Raisin blanc	0.16
Velouté de champignons	0.12
Céleri aux châtaignes	0.35
Yaourt aromatisé	0.13
Madeleine	0.13

Total 2,26 €

Frisée aux croûtons	0.12
Gigot aux deux poivres	0.95
Poêlée maraîchère	0.41
Mont-d'Or	0.28
Pain d'épices aux fruits secs	0.20
Velouté de poireaux	0.30
Purée soissonnaise	0.20
Fromage carré	0.13
Kiwi	0.28

Total 2,87 €

Semaine 2

Salade impromptue	0.17
Escalope de veau forestière	1.47
Coudes rayés	0.05
Bleu de France	0.16
Mousse praliné	0.28
Bouillon de volaille	0.04
Poireaux sauce Mornay	0.25
Crème de gruyère	0.17
Kiwi	0.28

Total 2,86 €

Céleri rémoulade	0.12
Filet de colin au four	0.64
Witloof à la flamande	0.38
Brie	0.14
Cake marbré	0.16
Crème à l'oseille	0.22
Pommes de terre boulangère	0.19
Fromage de chèvre frais	0.27
Orange	0.15

Total 2,26 €

Semaine 3

Pamplemousse rose	0.09
Cuisse de poulet célestine	0.55
Quinoa et petits légumes	0.37
Fromage blanc battu portion	0.17
Ile flottante	0.23
Velouté aux marrons	0.20
Champignons amandine en cassiolette	0.33
Cantal AOP	0.20
Ananas frais	0.28

Total 2,42 €

Crêpe au fromage	0.09
Hampe du berger	0.67
Brocolis sauce vin blanc	0.39
Spécialité fromagère fouettée nature	0.16
Poire Williams	0.19
Potage alenois	0.15
Boullgour aux oignons	0.18
Livarot AOP	0.24
Compote d'abricot	0.21

Total 2,27 €

Semaine 4

Betteraves en meurotte	0.23
Faisan à la compotée de coing	1.12
Riz pilaf	0.08
Comté	0.29
Clémentine	0.19
Potage Condé	0.16
Rumsteak à la lyonnaise	0.65
Navets mijotés	0.13
Kiwi	0.28

Total 3,12 €

Salade fantaisie	0.14
Endives au jambon	0.60
Bleu des Causses	0.26
Cake	0.38
Potage cultivateur	0.15
Blinis de pomme de terre	0.12
Crème de gruyère	0.17
Coupe bicolore	0.21

Total 2,02 €

LÉGENDE

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

Crème champignons-noisettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1168

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	15,000 KG	0,83	12,45
Poireau rondelle sg 2,5 kg	3,500 KG	1,00	3,50
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600 KG	1,21	0,73
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,95	0,99
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,250 KG	14,00	3,50
Eau	6,500 LT	-	-
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,59	2,95
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,79	4,19
Sel fin 1 kg	0,080 KG	0,23	0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07
Ciboulette sg 250 g	0,100 KG	3,24	0,32
Noisette entière émondée 1 kg	1,000 KG	8,90	8,90

• Mise en œuvre

- Suer les légumes dans la matière grasse frémissante. Mouiller du fonds blanc de volaille préalablement dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le lait, assaisonner, cuire 20 minutes. Mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Concasser les noisettes, réserver.
- Dresser la crème de champignons, parsemer de ciboulette et de noisettes concassées au départ.

• **Coût portion** 272 g = 0,376 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 216 Protéines : 7,3 g Fibres : 3,8 g
 Kjoules : 904 Glucides : 10,6 g Fer : 3,1 mg
 Matières grasses : 15,2 g Calcium : 137 mg

Porc rôti aux aïrelles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2717

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti de porc filet s/os UE s/v kg	11,500 KG	4,20	48,30
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,900 KG	4,17	3,75
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,27	0,38
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	1,21	1,21
Carottes rondelles cuites sg 2,5 kg	1,000 KG	1,05	1,05
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de porc déshydraté bt 750 g	0,090 KG	16,57	1,49
Aïrelles rouges sg 1 kg	0,600 KG	6,95	4,17
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

• Mise en œuvre

- Napper les rôtis de porc de miel, plaquer dans des plats de cuisson préalablement graissés. Ajouter les oignons et les carottes, assaisonner. Cuire à four modéré (160/180 °C) 1 heure 15 environ en arrosant régulièrement d'eau en cours de cuisson. Débarrasser dans des gastronormes pleins, filtrer le jus de cuisson, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Disperser au fouet le jus de porc dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les aïrelles et le jus de cuisson filtré, mijoter 2 à 3 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher les rôtis de porc, dresser, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 139 g = 0,604 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 351 Protéines : 32,3 g
 Kjoules : 1469 Glucides : 9,4 g
 P/L : 1,6 Matières grasses : 20,4 g

Salsifis campagnards



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3365

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupés sg 2,5 kg	13,000 KG	1,39	18,07
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	1,21	1,45
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,40	0,29
Lardons fumés dés n° 2 France kg	0,800 KG	4,15	3,32
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,500 LT	0,59	2,66
Roux blanc bt kg	0,270 KG	6,67	1,80
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,14	0,09
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Déconditionner les salsifis dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et les lardons fumés préalablement blanchis, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire, lier au roux blanc. Cuire 3 minutes, ajouter la garniture d'oignons et lardons. Mijoter 3 à 4 minutes en remuant, rectifier l'assaisonnement.
- Mélanger les salsifis et la sauce béchamel, plaquer dans des gastronormes pleins. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

• **Coût portion** 201 g = 0,281 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 139 Protéines : 6,9 g Fibres : 3,1 g
 Kjoules : 582 Glucides : 14,3 g Calcium : 120 mg
 Matières grasses : 5,3 g

Tarte au potimarron



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2737

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fond de tarte sablé PB 28 cm 310 g	7,000 UN	3,33	23,31
Potimarron kg	4,500 KG	2,50	11,25
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,650 LT	0,59	0,38
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,650 LT	2,79	1,81
Oeuf entier liquide 2 lt	0,900 LT	2,26	2,03
Sucre cassonade 1 kg	0,800 KG	1,26	1,01
Cannelle moulue bt 1 lt	0,005 KG	7,57	0,04
Amande poudre 1 kg	0,200 KG	8,09	1,62

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le potimarron. Détailler en cubes, plaquer dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réduire en purée, réserver.
- Mélanger le lait, la crème et l'oeuf entier liquide. Ajouter le potimarron, le sucre cassonade et la cannelle. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Parsemer les fonds de tarte sablés d'amandes en poudre puis garnir de l'appareil au potimarron. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 90 g = 0,415 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 193 Protéines : 4 g Calcium : 108 mg
 Kjoules : 808 Glucides : 24,5 g
 Dont sucre : 14,1 g
 Matières grasses : 8,4 g