

aidomenu

THÈME DU MOIS

La Bretagne

Connue pour ses crêpes et son cidre, la Bretagne regorge également de nombreux autres trésors culinaires. Région de pêche par excellence, elle ravira les amateurs de poissons frais et fera saliver les inconditionnels de fruits de mer devant les inégalables plateaux où se côtoient araignée, tourteau, langoustine, huître, bigorneau, amande de mer... Mais la Bretagne est aussi une région agricole où sont élevés notamment des porcs et des volailles et où l'on cultive l'artichaut, le chou-fleur, les cocos de Paimpol, l'oignon de Roscoff, la fraise de Plougastel, et aussi des algues. La richesse des produits proposés est ainsi à la base des nombreuses recettes qui font de la Bretagne l'une des régions gastronomiques les plus connues de France.

*Nous vous invitons à découvrir dans ce thème quelques spécialités culinaires Bretonnes.
Bon appétit*



(VICI)

SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU. Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN, des textes réglementaires et de la loi EGalim. 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 et à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.

Les services culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Mars 2020

Coût moyen
journalière
3,15 €

VICI
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Carottes râpées	0,13
Bœuf bourguignon	1,09
Tagliatelles fraîches au beurre	0,25
Tomme grise	0,16
Salade de fruits de saison	0,33

Soupe basler	0,17
Céleri charcutière	0,28
Yaourt aux fruits	0,17
Fruits de saison	0,21

2,79 €

Semaine 2

Terme de potimarron et châtaignes	0,14
Thon à la sarriette	1,23
Crozets au beurre	0,43
Bleu de France	0,16
Brunoise aux cinq saveurs	0,43

Bouillon vermicelle	0,03
Endives au jambon	0,65
Fromage de chèvre frais	0,27
Mousse nougat et pralines	0,46

3,80 €

Semaine 3

Poireau à la grecque	0,27
Filet de saumon sauce anethoise	0,96
Galette de polenta	0,22
Crème de roquefort	0,28
Fruits de saison	0,21

Soupe de chou-fleur au cheddar	0,19
Côtes de blettes à la paysanne	0,28
Faisselle	0,29
Tapioca au lait de coco	0,12

2,82 €

Semaine 4

Tutti d'asperges mimosa	0,74
Saucisse fumée	0,55
Lentilles du Puy forestières	0,34
Yaourt aromatisé	0,22
Fruits de saison	0,21

Soupe aux perles du Japon	0,14
Hachis bicolore	0,84
Bleu de Bresse	0,45
Compote d'abricot	0,14

3,63 €

Mardi

Riz bonne mine	0,12
Brochette de poisson	0,81
Crumble de potiron	0,21
Faisselle du randonneur	0,43
Fruits de saison	0,21

Velouté de poireaux maison	0,12
Coquille calabraise	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Flan aux trois couleurs	0,16

2,39 €

Salade verte mimosa	0,18
Paleron aux aromates	1,29
Pois gourmands	0,69
Saint-nectaire	0,26
Gâteau au chocolat	0,33

Crème freneuse	0,16
Macaroni en gratin	0,19
Brie	0,14
Fruits de saison	0,21

3,45 €

Cake aux asperges	0,19
Lapin en chapelure	1,04
Carottes au beurre et persil	0,17
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,20

Potage au potiron	0,11
Omelette arlésienne	0,24
Comté	0,36
Blanc-manger vanillé	0,19

2,67 €

Escalopines d'artichaut	0,34
Fricassée de veau	0,97
Petits pois-lardons	0,30
Gouda	0,21
Coupelle fruitée Bretoise	0,39

Potage aux riwele	0,09
Aile de raie aux endives fondantes	1,04
Chaource	0,28
Carpaccio d'orange	0,19

3,81 €

Mercredi

Dip au radis noir	0,27
Palette à la diable	0,39
Duo de lentilles en cocotte	0,20
Coulommiers	0,15
Délice du verger d'Arachné	0,35

Potage bonne femme	0,09
Flan aux trois légumes	0,52
Fromage blanc au sucre	0,16
Fruits de saison	0,21

2,34 €

Jeudi

Quiche fromagère	0,21
Sauté de coq fermier	0,63
Wok de chou chinois	0,49
Crème de gruyère	0,19
Fruits de saison	0,21

Mouliné aux légumes	0,05
Aïoli	0,85
Beaufort	0,40
Timbale aux pruneaux	0,15

3,18 €

Vendredi

Avocat mayonnaise	0,31
Moules à la Dieppoise	0,67
Pommes de terre au four	0,21
Yaourt brassé nature	0,22
Fruits de saison	0,21

Velouté d'épinards	0,18
Risotto fevette	0,24
Bleu d'Auvergne	0,18
Coupe tutti frutti	0,22

2,44 €

MENU À THÈME

Chou rouge ravigote	0,22
Côte de porc vigneronne	0,82
Boulgour	0,16
Mimolette	0,16
Pruneaux au thé	0,37

Potage tapioca et langoustines	0,64
Quenelles financière	0,52
Yaourt aromatisé	0,22
Salade de fruits de saison	0,33

3,44 €

Galette de sarrasin	0,13
Blanquette de veau au cidre	1,21
Cardon sauce Kari Gosse	0,35
Fromage frais	0,16
Rosace de pomme	0,27

Potage au cresson	0,20
Pommes de terre Neufchâtel	0,61
Pyramide cendrée	0,29
Entremets du Clermont	0,19

3,41 €

Œuf dur sauce Armorique	0,21
Crevettes au cidre	2,08
Nouilles	0,05
Tomme noire	0,22
Fruits de saison	0,21

Potage sport	0,25
Pain d'épinards	0,25
Gorgonzola	0,23
Fruits de saison	0,21

3,71 €

Julienne d'endive au jambon sec	0,41
Sauté de porc aux pommes	0,87
Purée Bréhanaise	0,70
Camembert	0,13
Pruneaux au sirop	0,31

Soupe de poisson	0,57
Boulgour à la carbonara	0,18
Yaourt saveur vanille	0,48
Fruits de saison	0,21

3,86 €

Velouté aux senteurs asiatiques	0,28
Blanquette de dinde	0,76
Pâtes papillon	0,05
Bleu d'Auvergne	0,18
Cocktail d'agrumes de Jéju	0,23

Soupe à l'oignon	0,21
Crevettes et riz Cameret	0,99
Saint-paulin	0,15
Cake aux fruits au sirop	0,12

2,97 €

Champignons marinés	0,45
Steak haché	0,59
Poêlée champêtre	0,23
Cantal	0,27
Tarte pomme rhubarbe	0,31

Velouté vernoussain	0,26
Couscous au poulet	0,35
Yaourt sucré	0,11
Fruits de saison	0,21

2,78 €

Betteraves râpées à l'échalote	0,18
Rôti de rumsteak	1,19
Fondue de poireaux	0,23
Fondu de brebis	0,32
Génoise fourrée	0,30

Velouté de laitue	0,36
Cocotte crécy	0,58
Petits-suisses sucrés	0,23
Tarte flan pâtissier aux poires	0,23

3,62 €

Haricots beurre en salade	0,13
Filet de colin sauce Nantua	0,72
Riz pilaf jaune-orangé	0,16
Tomme des Pyrénées	0,17
Coupe du Calvados	0,23

Soupe au gruau	0,22
Flan de panais	0,29
Roquefort	0,32
Crème de pruneaux	0,36

2,60 €

Salade de pommes de terre	0,31
Sauté de canard	1,06
Epinards et crozets au reblochon	0,32
Yaourt à la banane	0,29
Flan aux œufs frais	0,17

Soupe paysanne	0,25
Spaghetti aux moules	0,24
Saint-marcellin	0,24
Fruits de saison	0,21

3,09 €

Mars 2019

Coût moyen
journalière
3,15 €

Samedi

Semaine 1

Betteraves rouges des gardians	0,16
Entrecôte au poivre vert	1,21
Purée de trois légumes	0,55
Edam	0,13
Baba au rhum	0,21
<hr/>	
Potage Saint-Germain aux lardons	0,16
Cassiolette d'églefin	0,62
Saint-félicien	0,23
Velouté de fruits	0,20
3,47 €	

Semaine 2

Mélange croquant	0,21
Boulettes de bœuf chasseur	0,53
Purée saint-germain	0,16
Comté	0,36
Flan caramel beurre salé	0,27
<hr/>	
Potage fenouil-carotte et cumin	0,26
Andouillette	0,19
Petits-suisseaux aux fruits	0,21
Flaugnarde aux pruneaux	0,10
2,29 €	

Semaine 3

Salade aux radis	0,31
Noisettine d'agneau	1,12
Flageolets aux pleurotes	0,41
Petits-suisseaux nature	0,22
Ile flottante au caramel	0,28
<hr/>	
Soupe de pot-au-feu	0,12
Gratin dauphinois à la ricotta	0,41
Livarot	0,24
Panaché de fruits aux pruneaux	0,24
3,35 €	

Semaine 4

Pâté de lapin aux noisettes	0,35
Bœuf braisé normand	1,09
Semoule couscous	0,09
Emmental	0,15
Fruits de saison	0,21
<hr/>	
Crème argenteuil	0,37
Gratin de chou-fleur au jambon	0,49
Chèvre bûche	0,25
Madeleine marbrée	0,29
3,29 €	

Dimanche

Mâche aux ravioles	0,52
Agneau croustillant	1,33
Salsifis sauce verte	0,40
Munster au cumin	0,32
Crêpe au sucre	0,34
<hr/>	
Velouté de céleri-rave	0,34
Cœur de blé au haddock	0,42
Morbier	0,22
Ananas frais	0,20
4,09 €	

Céleri rémoulade	0,22
Cuisse de poulet marinée	0,35
Brocolis au beurre	0,23
Fromage blanc nature	0,19
Mirliton à la crème d'Isigny	0,23
<hr/>	
Crème de volaille	0,32
Chipirons à la tomate	0,72
Picodon	0,59
Coupe de fruits chocolatés	0,26
3,11 €	

Duo de choux Tregastel	0,39
Filet de lieu Héloïse	0,55
Boulettes de panais	0,41
Reblochon	0,29
Clafoutis aux griottes	0,33
<hr/>	
Crème à l'échalote	0,21
Quiche lorraine	0,40
Abondance	0,29
Fromage blanc et fruits	0,21
3,08 €	

Salade comtoise	0,26
Poulet Vallée d'Auge	0,38
Blinis aux navets	0,41
Fromage blanc à la vanille	0,16
Délice de myrtilles	0,31
<hr/>	
Mitonnée rennaise	0,27
Brandade de morue maison	0,55
Yaourt nature	0,11
Salade de fruits de saison	0,33
2,78 €	

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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



Galette de sarrasin

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100374

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Champignons de Paris frais kg	0,400 KG	4,79	1,92
Endive fraîche kg	0,600 KG	2,61	1,57
Oignon jaune moyen kg	0,065 KG	0,79	0,05
Beurre doux 250 g	0,075 KG	5,19	0,39
Jambon en dés 1 kg	0,600 KG	4,69	2,81
Farine de blé noir 1 kg	1,450 KG	2,18	3,16
Œuf entier liquide 2 lt	0,500 LT	1,22	0,61
Eau	2,000 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,005 KG	0,32	0,00
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,003 KG	6,71	0,02
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,800 LT	0,59	0,47
Roux blanc bt kg	0,080 KG	9,04	0,72
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	9,45	0,03
Emmental râpé 45 % kg	0,250 KG	4,55	1,14

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les légumes. Emincer.
- Faire suer les légumes dans la matière grasse frémissante 20 à 25 minutes. Ajouter les dés de jambon, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la farine de blé noir et l'œuf entier liquide. Délayer progressivement à l'eau, saler. Laisser reposer en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le lait à ébullition, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Ajouter le mélange à base de légumes et la noix muscade. Assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Cuire les galettes de blé noir dans une poêle graissée. Garnir le centre de chaque galette d'un peu de préparation, parsemer d'emmental râpé. Rabattre les bords des galettes au centre, plaquer dans des gastronomes pleins.
- Passer au four (140/150 °C) 3 à 4 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 67 g = 0,129 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 89 Protéines : 4,4 g Sel : 0,1 g
Kjoutes : 375 Glucides : 10,6 g
Matières grasses : 3,0 g



Blanquette de veau au cidre

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100374

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de veau épaule s/os UE 70/90 g	15,500 KG	6,98	108,19
Jus de citron concentré 1 lt	0,070 LT	3,87	0,27
Cidre brut 75 cl	0,680 LT	2,65	1,81
Oignon jaune moyen kg	0,090 KG	0,79	0,07
Clou de girofle bt 1 lt	0,004 KG	24,21	0,10
Thym entier bt 165 g	0,009 KG	24,75	0,22
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,009 KG	23,05	0,21
Carottes jeunes sg 2,5 kg	1,800 KG	0,90	1,62
Champignons miniatures sg 1 kg	1,400 KG	2,22	3,11
Roux Blanc bt 1 kg	0,070 KG	5,66	0,40
Oignon blanc grelot sg 2,5 kg	0,700 KG	1,10	0,77
Sucre semoule sac 1 kg	0,180 KG	0,71	0,13
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,700 LT	4,38	3,06
Jaune d'œuf liquide 1 lt	0,090 LT	4,40	0,40
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,32	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	12,37	0,09
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	2,50	0,20

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les oignons. Eplucher, piquer de clous de girofle, réserver.
- Glacer les oignons grelots à blanc avec le sucre semoule, réserver.
- Couvrir le sauté de veau d'eau froide. Ajouter le jus de citron, le cidre, les oignons piqués de clous de girofle, le thym et le laurier. Assaisonner, porter à ébullition, cuire à découvert 20 minutes en écumant régulièrement. Ajouter les jeunes carottes et les champignons miniatures, mijoter à couvert 40 minutes. Lier au roux blanc, incorporer les oignons grelot, cuire 3 minutes. Crémier, ajouter le jaune d'œuf, cuire 2 minutes sans laisser bouillir. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la blanquette de veau, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 133 g = 1,206 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 234 Protéines : 29,5 g Fer : 1,5 mg
Kjoutes : 980 Glucides : 4,6 g Sel : 0,5 g
P/L : 2,86 Matière grasses : 10,3 g



Cardon sauce Kari Gosse

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100375

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cardon bt 3/1	13,000 KG	1,91	24,88
Beurre demi-sel 250 g	0,250 KG	5,11	1,28
Echalote coupée sg 250 g	0,800 KG	2,88	2,30
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	3,47	0,28
Farine ménagère T 55 1 kg	0,250 KG	0,45	0,11
Eau	5,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,150 KG	14,49	2,17
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,800 LT	4,38	3,50
Gingembre moulu flacon 26 g	0,002 KG	83,69	0,17
Curcuma bt 250 g	0,004 KG	14,88	0,06
Clou de girofle bt 1 lt	0,002 KG	24,21	0,05
Piment fort moulu bt 215 g	0,002 KG	12,73	0,03
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,004 KG	8,88	0,04
Cannelle moulue bt 1 lt	0,004 KG	8,33	0,03
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,32	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,37	0,04

Progression

- Egoutter les cardons, rincer à l'eau claire. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et l'ail. Singer, mouiller du jus de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau froide ou chaude nécessaire, cuire 3 minutes. Crêmer, ajouter les épices, assaisonner. Napper les cardons de sauce, gratiner au four (160/180 °C) 12 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 154 g = 0,349 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 85 Protéines : 1,5 g Fibres : 1,4 g
 Kjoules : 353 Glucides : 6,4 g Sel : 0,1 g
 Matières grasses : 5,6 g



Rosace de pommes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100376

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	11,000 KG	1,79	19,69
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	3,87	0,58
Sucre semoule sac 1 kg	0,120 KG	0,71	0,09
Orange cal 5/6 kg	2,500 KG	1,38	3,44
Sucre cassonade 1 kg	0,400 KG	1,99	0,80
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 KG	8,33	0,05
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,500 KG	4,30	2,15

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et détailler les pommes en fines lamelles, arroser du jus de citron et du sucre semoule. Zester et presser les oranges, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le sucre cassonade avec un peu d'eau, ajouter la cannelle. Porter à ébullition, cuire 20 minutes à feu moyen. Ajouter le jus d'orange et les zestes, mélanger au fouet, cuire 5 minutes. Refroidir complètement le sirop. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les lamelles de pommes en rosace sur assiette, arroser du sirop à l'orange et d'un filet de miel au départ.

Coût portion 131 g = 0,268 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 94 Protéines : 0,4 g Fibres : 1,7 g
 Kjoules : 398 Glucides : 21,5 g Vitamine C : 14 mg
 dont sucres : 20,7 g
 Matières grasses : 0,2 g