

THÈME DU MOIS

L'alimentation végétarienne

Depuis plusieurs siècles, notre mode alimentaire est basé sur un régime dit « omnivore ». Aujourd'hui, on observe pourtant une évolution tendant vers une alimentation plus végétale, allant d'une consommation moindre en produits animaliers, jusqu'à l'exclusion totale de ces derniers. Ainsi, si les produits végétaux sont les seuls à être admis dans le régime végétalien ou « veggie », les sous-produits animaliers, c'est-à-dire les œufs et les produits laitiers, sont toutefois autorisés dans le régime végétarien. Une nouvelle tendance de régime dit « fléxitarien », permet quant à elle de consommer de la viande ou du poisson à raison de une à trois fois par semaine.

Nous vous proposons notre carnet de recettes végétariennes, bonnes pour la santé et pour l'environnement !



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

Novembre 2019

Coût moyen
journalière
3,14 €

VICI
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Chausson aux herbes	0,18
Lapin en chapelure	1,06
Blettes à la barigoule	0,24
Bleu d'Auvergne	0,18
Poire Tchai	0,26
<hr/>	
Potage aux riewele	0,11
Gratin de poisson	0,56
Fromage fondu	0,12
Fruits de saison	0,26
	2,97 €

Semaine 2

Fenouil râpé	0,16
Colombo de dorade	1,29
Beignet de manioc	0,57
Crème de gruyère	0,19
Tajine de fruits	0,35
<hr/>	
Consommé au tapioca	0,04
Quenelle de brochet aux écrevisses	0,66
Yaourt sucré	0,11
Kaki	0,25
	3,62 €

Semaine 3

Pâté de campagne et cornichon	0,19
Hachis végétal	0,76
Cheddar	0,23
Fruits de saison	0,26
<hr/>	
Crème à l'échalote	0,23
Gnocchi sauce Marcello	0,45
Sainte-Maure de Touraine	0,52
Pamplemousse florida	0,38
	3,02 €

MENU À THÈME

Semaine 4

Betterave à la gauloise	0,24
Clafoutis aux champignons des bois	0,30
Pommes de terre rôties ciboulette	0,34
Roquefort	0,33
Crème Grand Marnier aux poire	0,28
<hr/>	
Bouillon de volaille	0,04
Beignet de brocolis	0,46
Tomme de Savoie	0,26
Duo pomme-orange à la cannelle	0,38
	2,63 €

Mardi

Giboulées de mâche et comté	0,56
Andouillette vigneronne	0,76
Risotto au fenouil	0,26
Mini chèvre enrichi	0,16
Fruits de saison	0,26
<hr/>	
Potage campagnard	0,17
Hachis parmentier maison	1,40
Yaourt nature	0,11
Trifle à la mangue	0,65
	4,33 €

Salade de betteraves	0,11
Gigot d'agneau sauce poivres	1,09
Grains de blé cressonnière	0,26
Bleu de France	0,16
Salade de fruits de saison	0,33
<hr/>	
Crème freneuse	0,18
Haricots verts au crabe	0,39
Fournols	0,20
Lingot au lemon curd	0,14
	2,86 €

Haricots verts à l'emmental	0,18
Cuisse de poulet rôtie	0,32
Purée de lentilles corail	0,50
Emmental	0,15
Fruits de saison	0,26
<hr/>	
Potage cultivateur	0,17
Lasagnes aux pois chiches	0,32
Yaourt sucré	0,17
Pruneaux au jus	0,50
	2,59 €

Pizza royale	0,29
Noisettine d'agneau	1,09
Fenouil braisé	0,39
Petits-suisseaux aux fruits	0,21
Mousse au kiwi	0,53
<hr/>	
Velouté de salsifis	0,21
Risotto aux moules et crème d'ail	0,86
Pavé de fromage	0,34
Pêches au sirop	0,20
	4,12 €

Mercredi

Salade de choux croquants	0,24
Filet de julienne marinière	0,90
Poireaux au beurre	0,33
Spécialité fromagère aux noix	0,11
Marbré à la mandarine	0,25

Velouté d'endives	0,39
Galantine de volaille	0,27
Gouda	0,13
Vatrouchka	0,18

2,80€


Jeudi


Carottes râpées au fromage	0,22
Langue de bœuf à la financière	0,99
Purée de céleri aux aïrelles	0,49
Faisselle	0,29
Eclair chocolat	0,21

Potage dubarry	0,11
Cœur de blé aux lardons de haddock	0,41
Bleu de Bresse	0,45
Flan Maria	1,17

4,34€

Vendredi

Salade aux accras de morue	0,50
Poulet basquaise 	0,45
Gnocchi de polenta	0,16
Coulommiers	0,15
Pomme tendre et croustillante	0,23

Potage pommes de terre	0,11
Endives au jambon maison	0,75
Saint-nectaire 	0,26
Fruits de saison	0,26

2,87€

Mêlée de jeunes pousses	0,20
Bavette Maître d'hôtel	1,02
Navets au jus	0,11
Yaourt nature	0,15
Petite semoule man'gabelle	0,15


Potage du marché	0,26
Seiches en bourride	0,96
Edam	0,12
Taillis de fruits secs	0,17

3,16€

Terrine de haricots blancs	0,19
Porc charcutier	0,85
Poêlée d'Automne	0,28
Fromage blanc groseille	0,22
Fruits de saison	0,26

Crème de céleri	0,16
Barboton de pommes de terre	0,49
Fondu de brebis	0,31
Fruits de saison	0,26

3,02€

Endives croquantes	0,20
Saumonette sauce vin blanc	0,58
Brocolis à la mozzarella	0,27
Morbier 	0,22
Gaufre confiture	0,27


Potage Saint-Germain	0,38
Gratin de fenouils	0,41
Mimolette	0,16
Mousse aux fruits rouges	0,20

2,69€

Taboulé de grains de blé	0,16
Escalope de porc poêlée	0,71
Carottes vichy	0,20
Fromage frais	0,16
Salade de fruits exotiques	0,51

Mouliné aux légumes	0,05
Gratin dauphinois forestier	0,43
Camembert	0,13
Fruits de saison	0,26

2,16€

Céleri rémoulade	0,21
Cabillaud suchet	1,10
Riz sauvage	0,39
Reblochon 	0,29
Timbale aux pruneaux	0,19


Soupe à l'oignon	0,22
Quenelles façon nantua	0,57
Yaourt saveur vanille	0,48
Mousse meringuée	0,49


3,94€

Champignons en salade	0,38
Cerf sauce montueuse	2,13
Boulgour aux oignons	0,14
Saint-paulin	0,15
Coing à la cannelle	0,36

Potage alenois	0,12
Choux de Bruxelles au lard	0,23
Bleu de France	0,16
Quatre quart	0,20

3,87€

Poireaux sauce moutarde	0,17
Filet de merlu Biscarrosse	0,71
Quinoa mode quechua	0,51
Munster 	0,22
Fruits de saison	0,26



Potage sport	0,26
Terrine à la carotte	0,27
Abondance 	0,28
Entremets praliné	0,17

2,85€

Pamplemousse au sucre	0,22
Escalope de porc au jus	0,69
Poêlée champêtre	0,23
Yaourt nature lait entier	0,38
Biscuit de Savoie	0,20

Potage Condé	0,18
Haricots plats fermière	0,22
Carré de l'Est	0,18
Dessert de poire au chocolat	0,29

2,59€

Radis et légumes croquants	0,29
Râble de lapin à la moutarde 	0,07
Tagliatelles	0,07
Picodon 	0,59
Duo d'entremets	0,15

Crème de fenouil	0,40
Quiche au thon	0,33
Bleu des Causses 	0,34
Velouté de fruits	0,20

2,44€

Novembre 2019

Coût moyen
journalière
3,14 €

Samedi

Semaine 1

Avocat vinaigrette	0,35
Filet de lieu à l'estragon	0,61
Farfalles	0,10
Epoisses	0,25
Flan vanille aux cerises	0,18
<hr/>	
Velouté aux petits pois	0,13
Pizza romaine	0,32
Yaourt aromatisé	0,22
Fruits sauce caramel	0,24
	2,40 €

Semaine 2

Friand au fromage	0,22
Blanquette de veau à l'ancienne	1,14
Champignons persillés	0,33
Petits-suisses sucrés	0,26
Fruits de saison	0,26
<hr/>	
Consommé paysanne	0,12
Cocotte topinambour-pomme de terre	0,43
Fromage bleu	0,16
Ile flottante au caramel	0,28
	3,20 €

Semaine 3

Pois chiches aux petits légumes	0,33
Foie sauce aux poivres	0,44
Crumble de butternut au parmesan	0,50
Brie de Meaux	0,27
Litchis	0,40
<hr/>	
Potage bonne femme	0,10
Flan aux épinards	0,22
Yaourt aux fruits	0,17
Flan nappé caramel	0,28
	2,67 €

Semaine 4

Cœurs de palmier en salade	0,19
Rosbif	0,93
Frites	0,18
Tomme grise	0,16
Nage d'ananas	0,31
<hr/>	
Crème de carottes	0,14
Boullgour à la carbonara	0,18
Cantal	0,20
Terrine d'orange	0,37
	2,66 €

Dimanche

Champignons marinés	0,39
Sauté de veau au curry	1,15
Epinards avec croûtons	0,22
Comté	0,36
Clafoutis tatin	0,22
<hr/>	
Potage au potiron	0,12
Omelette aux oignons	0,22
Ossau-iraty	0,36
Semoule agenaise	0,16
	3,20 €

Mâche au chèvre chaud	0,44
Sauté de sanglier	1,28
Flan de panais	0,54
Bonbel en tranche	0,28
Baba du moussaillon	0,24
<hr/>	
Crème de maïs	0,32
Tigelada de morue	0,54
Chaurouse	0,28
Banane au chocolat	0,27
	4,19 €

Salade verte santé	0,15
Sauté de veau aux olives	1,26
Salsifis persillés	0,28
Fromage blanc battu	0,22
Rigodon noix et noisettes	0,14
<hr/>	
Soupe brezou	0,37
Aïoli	0,85
Chèvre bûche	0,24
Fruits de saison	0,26
	3,77 €

Carottes et céleri râpés	0,15
Filet de dorade américaine	1,02
Chou-fleur poêlé	0,23
Livarot	0,24
Gâteau au potiron	0,13
<hr/>	
Velouté verroussain	0,29
Omuraisu	0,39
Yaourt aromatisé	0,22
Panaché de fruits aux pruneaux	0,25
	2,92 €

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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



Betterave à la gauloise

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 1866

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Betteraves rouges en lanières bt 5/1	5,000 KG	1,02	5,09
Endive fraîche kg	1,000 KG	2,22	2,22
Salade frisée pièce 700 g	3,000 UN	2,09	6,27
Pomme golden cal 75/80	1,000 KG	2,00	2,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,025 LT	3,87	0,10
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,400 KG	10,07	4,03
Bleu d'Auvergne 50 % kg	0,500 KG	5,88	2,94
Huile de colza 5 lt	0,600 LT	1,31	0,78
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,120 LT	0,67	0,08
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	0,99	0,06
Sel fin 1 kg	0,014 KG	0,28	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et les légumes. Détailler les endives et la salade frisée en chiffonnade. Evider les pommes, couper en lamelles, citronner. Réserver.
- Egoutter les betteraves rouges, réserver.
- Dresser sur assiette la chiffonnade, disposer dessus les betteraves en dôme, décorer de lamelles de pomme, de cerneaux de noix et de bleu d'Auvergne préalablement détailler en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Napper la salade de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 99 g = 0,236 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 130 Protéines : 3,0 g Fibres : 1,8 g
Kjoules : 537 Glucides : 5,6 g
Matières grasses : 10,1 g



Clafoutis aux champignons des bois

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100332

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	3,300 LT	2,41	7,95
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,080 LT	3,91	0,31
Champignons forestiers sg 1 kg	4,500 KG	2,86	12,85
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,130 KG	1,12	0,15
Farine ménagère T 55 1 kg	2,200 KG	0,46	1,01
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,000 LT	0,56	3,36
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	4,39	4,39
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,28	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Dégeler les champignons en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Rincer, égoutter, réserver.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette. Ciseler, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les champignons et les oignons. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Battre au batteur-mélangeur la farine et l'oeuf entier liquide. Incorporer progressivement le lait, assaisonner. Réserver.
- Dans des gastronomes pleins préalablement tapissés de papier sulfurisé, répartir les champignons, puis parsemer de ciboulette. Napper de l'appareil, cuire au four (160/180 °C) 20 à 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 140 g = 0,301 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 168 Protéines : 9,2 g Fibres : 2,1 mg
Kjoules : 708 Glucides : 19,6 g
P/L : 1,67 Matière grasses : 5,5 g



Pommes de terre rôties ciboulette

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100333

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes rissolées sg 2,5 kg	20,000 KG	0,85	16,91
Huile d'olive vierge extra 1 lt	1,000 LT	3,91	3,91
Ail vrac kg	0,040 KG	3,11	0,12
Ciboulette botte 50 g	3,000 UN	4,39	13,17
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,28	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail et la ciboulette. Eplucher et mixer l'ail, ciseler la ciboulette, réserver.
- Sauter dans la matière grasse frémissante les pommes de terre et l'ail pendant 10 à 12 minutes. Parsemer de ciboulette, assaisonner. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 212 g = 0,342 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 322 Protéines : 2,9 g Fibres : 3,7 g
 Kjoules : 1344 Glucides : 34,0 g
 Matières grasses : 18,6 g



Crème Grand Marnier aux poires

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 20000

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Crème dessert vanille bt 5/1	6,400 KG	2,56	16,39
Raisin sec 1 kg	0,400 KG	2,34	0,94
Grand Marnier Cordon Jaune 40° bt	0,150 LT	27,41	4,11
Compote de poire bt 5/1	2,500 KG	1,16	2,91
Poires au sirop 1/2 fruit bt 5/1	1,200 KG	2,81	3,38

Progression

- Porter à ébullition le Grand-Marnier, ajouter les raisins secs. Laisser macérer minimum 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter les poires au sirop, détailler en petit dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer dans le fond des récipients choisis la compote de poires, parsemer de morceaux de poires en prenant soin d'en conserver pour la décoration. Réserver.
- Mélanger la crème dessert vanille avec les raisins secs, napper les poires de cette préparation. Décorer des morceaux de poires restants. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 106 g = 0,277 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 Protéines : 2,2 g
 Kjoules : 463 Glucides : 19,8 g
 dont sucres : 7,6 g
 Matières grasses : 1,8 g