

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et 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

La cuisine médiévale

A l'époque moyenâgeuse, la gastronomie était quelque peu différente. Loin des clichés que l'on peut avoir, cette cuisine médiévale était tout de même sophistiquée et pleines de saveurs grâce aux nombreuses épices qu'elle mettait en œuvre. Très souvent, l'ingrédient acidulé (vin, vinaigre, verjus...) était mélangé avec un élément sucré (miel, sucre...). Le pain ou la poudre d'amande étaient quant à eux souvent utilisés pour lier les sauces.

A l'heure du repas, tous les plats étaient installés sur la table et chacun pouvait en disposer à sa guise, sans ordre précis de dégustation.

Autant d'us et coutumes à redécouvrir dans les pages qui suivent.



AOÛT-SEPTEMBRE 2018

Coût moyen
journalier
3,20 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Avocat sauce menthe	0,51
Filet de poulet braisé	0,90
Purée de lentilles au safran	0,31
Tendre bleu	0,31
Pomme gratinée aux figues	0,30
Carottes velours	0,11
Emincé de veau financière	0,69
Courgettes confites	0,31
Yaourt nature	0,17
Pêche jaune	0,17

Total 3,48 €

Semaine 2

Tarte aux poireaux	0,42
Brochette de poisson sauce citron	0,75
Haricots beurre	0,29
Beaufort	0,45
Salade de fruits d'été BIO	0,30
Potage laitue maison	0,13
Chili con carne	0,68
Tomme grise	0,16
Entremets café	0,18

Total 3,36 €

Semaine 3

Salade carotte-oignon sauce miel	0,14
Boulettes de bœuf	0,43
Pommes de terre vapeur	0,24
Comté	0,35
Banane	0,20
Radis	0,30
Noix de veau sauce bigarade	0,67
Petits pois-lardons	0,30
Brie	0,14
Roses des sables	0,32

Total 3,08 €

Semaine 4

Radis	0,33
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Riz pilaf	0,09
Fondou allégé	0,14
Fromage blanc aux pêches	0,24
Bouillon alphabet	0,03
Filet de colin braisé	0,36
Brocolis à la godard	0,35
Yaourt sucré BIO	0,31
Pomme reinette	0,33

Total 3,37 €

Mardi

Semoule en salade	0,09
Steak maître d'hôtel	1,36
Mille-feuille d'aubergines	0,30
Tomme noire	0,17
Abricots	0,19
Potage de légumes	0,05
Palette à l'alsacienne	0,36
Pommes de terre rissolées	0,18
Carré de l'est	0,17
Entremets aux prunes	0,14

Total 3,02 €

Pamplemousse surprise	0,27
Poulet fermier citronné	1,45
Pâtes papillon	0,06
Yaourt brassé nature	0,15
Poire pochée	0,25
Tomates sauce pistou	0,16
Duo de jambon	0,12
Crumble de courgettes	0,32
Petits-suisses au sucre	0,25
Beignet à la framboise	0,19

Total 3,22 €

Guacamole	0,49
Filet de loup en papillote	0,70
Petits légumes et oignons confits	0,18
Mini bleu	0,28
Eclair fourré pâtisseries	0,23
Potage velours	0,16
Poulet au curry	0,38
Gnocchi de semoule	0,22
Carré fondou	0,12
Prunes rouges	0,18

Total 2,58 €

Concombre fraîcheur	0,23
Escalope de dinde surprise	0,67
Petits pois à la française	0,26
Cantal AOP	0,21
Charlotte au chocolat	0,42
Crème d'asperges	0,18
Palette à la diable	0,27
Lentilles	0,10
Coulommiers	0,14
Orange	0,20

Total 2,68 €

Mercredi

Escalopines d'artichaut	0,29
Langue de bœuf sauce piquante	0,79
Couδες rayés	0,05
Crème de gruyère	0,19
Prunes rouges	0,18
Soupe aux haricots blancs	0,08
Poisson pané	0,71
Brocolis persillés	0,31
Petits-suisseés sucrés	0,25
Ananas frais	0,27

Total 3,30 €

Jeudi

MENU À THÈME

Soupe froide de courgette	0,31
Rôti de porc sauce cameline	0,73
Champignons sautés aux épices	0,41
Yaourt saveur vanille	0,38
Tailliss de fruits secs	0,19
Soja estival	0,24
Pintade rôtie	0,50
Quinoa et petits légumes	0,46
Gouda	0,13
Melon	0,18

Total 3,78 €

Vendredi

Radis à la croq'au sel	0,33
Rosbif	0,94
Gnocchi aux œufs	0,25
Carré demi-sel	0,15
Mousse blanche au moka	0,24
Feuilleté au fromage	0,20
Epaule d'agneau lyonnaise	0,73
Petits pois bonne-femme	0,31
Mini bleu	0,28
Nectarine	0,18

Total 3,61 €

Pastèque	0,20
Agneau à la marocaine	1,18
Semoule couscous	0,09
Chaurouce	0,27
Crème senteur d'oranger	0,20
Pizza quatre saisons	0,27
Grenadin de veau marmiton	0,71
Julienne de légumes	0,26
Bleu de france	0,16
Nectarine	0,18

Total 3,51€

Œufs durs au thon	0,21
Rôti de porc cornouaille	0,68
Mousseline de carottes	0,16
Mimolette	0,18
Abricots	0,19
Concombre à la menthe	0,23
Poissons sauce crustacés	0,80
Pommes de terre à l'anglaise	0,14
Cheddar	0,23
Ananas au sirop	0,34

Total 3,16 €

Crêpe champignons	0,08
Bœuf à l'ancienne	0,95
Fondue de poireaux	0,23
Brillat-savarin	0,28
Prunes reine-claude	0,18
Macédoine en gelée	0,17
Emincés de dinde châtelaine	0,41
Galette de polenta	0,21
Bûche de chèvre	0,23
Mousse croustillante	0,21

Total 2,95 €

Céleri-rave râpé	0,15
Gigot d'agneau à l'anis	1,05
Coquillettes	0,05
Yaourt aromatisé	0,16
Vacherin glacé	0,64
Riz pique-nique	0,08
Steak haché	0,45
Caponata d'aubergines	0,27
Abondance	0,28
Ananas frais	0,27

Total 3,39 €

Talmouse au fromage	0,23
Sauté de veau charcutier	1,02
Navets anesti	0,34
Bleu de france	0,28
Pomme granny smith	0,15
Salade aux fonds d'artichaut	0,23
Cabillaud suchet	0,69
Polenta	0,08
Tomme blanche	0,15
Entremets vanille	0,13

Total 3,29 €

Poireaux mousseline	0,20
Rosbif sauce crème	0,96
Purée aux petits pois cassés	0,16
Fromage frais	0,14
Méli-mélo de fruits rouges	0,24
Potage cultivateur	0,13
Fricassée de dinde	0,45
Chou-fleur persillé	0,21
Yaourt aux fruits	0,17
Madeleine	0,14

Total 2,80 €

Betteraves lanières mimosa	0,10
Korma d'agneau	1,25
Boulgour	0,19
Bleu de france	0,16
Poire williams	0,20
Velouté de cébettes aux noisettes	0,96
Blanquette de tofu	0,82
Mélange romanesque	0,69
Chèvre bûche	0,25
Entremets pistache	0,14

Total 4,77 €

Carottes râpées et tapenade	0,23
Rosbif	0,94
Haricots plats parmesane	0,35
Pavé de fromage portion	0,32
Crème de tapioca au melon	0,22
Mouliné aux légumes	0,05
Poulet au paprika	0,33
Quinoa	0,29
Faisselle	0,28
Soupe de nectarine et abricot	0,23

Total 3,23 €

Mortadelle	0,23
Filet de hoki sauce à l'oseille	0,74
Pommes de terre mélanie	0,20
Carré fondu	0,12
Nage d'ananas	0,35
Crème soubise	0,24
Rissolette de veau	0,20
Courgettes sauce mornay	0,20
Saint-paulin	0,18
Flan aux groseilles	0,22

Total 2,96 €

AOÛT-SEPTEMBRE 2018

LÉGENDE

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

Semaine 1

Betteraves au maïs	0,11
Filet de dorade aux fines herbes	0,79
Orge perlé aux épinards	0,28
Fromage de chèvre frais	0,27
Nectarine	0,18
Salade de tomates	0,11
Escalope à l'ancienne	0,67
Pounti aux épinards	0,32
Yaourt nature lait entier	0,27
Madeleine	0,14

Total 3,12 €

Dimanche

Concombre fraîcheur	0,23
Rôti de veau	0,78
Marmite jardinière	0,16
Munster	0,21
Gaufre	0,35
Le tourin	0,22
Saucisse fumée	0,23
Fageolets fondants	0,39
Fondu allégé	0,14
Mirabelles	0,18

Total 2,89 €

Semaine 2

Mélange croquant	0,20
Filet de lieu ménagère	0,58
Nouilles	0,06
Gorgonzola	0,23
Blanc-manger à l'amande	0,27
Potage saint-germain	0,15
Tendron de veau au jus	0,91
Tomates à la provençale	0,24
Fondu de brebis	0,29
Cerises	0,34

Total 3,27 €

Carottes râpées	0,09
Escalope de porc poêlée	0,59
Gratin de fenouils	0,40
Fournols	0,23
Tartelette à la praline	0,44
Haricots verts à l'échalote	0,15
Merguez	0,37
Riz pilaf	0,09
Gruyère	0,17
Pêche jaune	0,17

Total 2,71 €

Semaine 3

Salade verte maïs	0,13
Escabèche des taverniers	0,78
Haricots verts du bourgmestre	0,18
Mimolette	0,18
Flan aux angéliques	0,23
Velouté de courgettes	0,24
Palet de lentilles corail et riz	0,26
Semoule composée	0,18
Tendre bleu	0,31
Raisin noir	0,14

Total 2,35 €

Melon	0,26
Dindonneau sauce moutarde	0,70
Gratin dauphinois	0,20
Yaourt brassé nature	0,15
Minestrone de pêche-fraise au miel	0,45
Jus de tomate au basilic	0,22
Œufs chamera	0,39
Epinards aux champignons	0,22
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Gâteau à la cerise	0,27

Total 3,03€

Semaine 4

Chef's salad	0,31
Salmi de pintade	0,74
Fricassée de champignons	0,56
Bûche mi-chèvre	0,16
Pain perdu	0,12
Potage galinette	0,20
Foie émincé	0,29
Risotto aux poireaux	0,20
Yaourt sucré	0,25
Tutti raisins	0,24

Total 3,06 €

Taboulé	0,23
Sauté de porc à la sarriette	0,73
Flan de céleri	0,33
Fromage blanc nature	0,19
Fruits au clairot	0,19
Potage minestrone	0,22
Lapin sauce vin blanc	0,99
Coquillettes	0,06
Bleu de bresse	0,37
Mousse cappuccino	0,37

Total 3,68 €

Soupe froide de courgette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10106

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	8,000 KG	1,10	8,80
Cive ou ciboule	1,500 UN	0,99	1,49
Fromage frais de brebis 50 % 1 kg	1,200 KG	11,50	13,80
Basilic frais botte 50 g	4,000 UN	0,79	3,16
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	4,84	3,87
Eau	0,900 LT	-	-
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	9,89	0,07

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le basilic. Épépiner et découper en morceaux les courgettes, émincer grossièrement la ciboule, hacher les 2/3 du basilic, réserver.
- Réserver quelques dés de fromage frais de brebis, mixer le restant avec les légumes et le basilic. Ajouter l'huile d'olive et de l'eau si nécessaire pour une consistance fluide. Assaisonner, dresser en coupe, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'une feuille de basilic et de fromage de brebis au départ.

Coût portion 115 g = 0,312 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124
Kjoules : 519
Protéines : 3,1 g
Glucides : 2,4g
Matières grasses : 11 g

Rôti de porc sauce cameline



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4287

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Roti de porc cuit bruni 2,9 kg	8,000 KG	9,95	79,60
Jus de porc déshydraté 600 g	0,060 KG	21,77	1,31
Eau	3,000 LT	-	-
Vin 11° rouge 1 lt	1,000 LT	1,57	1,57
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,250 LT	0,66	0,17
Pain restaurant 400 g	5,000 UN	0,59	2,95
Cannelle moulue bt 1 lt	0,020 KG	8,10	0,16
Gingembre moulu kg	0,020 KG	6,49	0,13
Clou de girofle bt 1 lt	0,010 KG	25,27	0,25
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,250 LT	2,96	0,74
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04

Progression

- La veille, faire macérer les épices dans le mélange vin-vinaigre au moins 1 heure. Filtrer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trancher les rôtis de porc, plaquer dans des gastro-normes pleins. Remettre en température à couvert à four mixte (120 °C) 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mouiller du jus de porc dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le mélange vin-vinaigre, porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer le pain préalablement découpés en morceaux et grillé, mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti, napper de sauce au départ.

Coût portion 116 g = 0,073 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236
Kjoules : 988
P/L : 2,4
Protéines : 24,1 g
Glucides : 11,7 g
Matières grasses : 10,2 g

Purée de lentilles au safran



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10107

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes 10 kg	5,500 KG	1,23	6,77
Eau	20,000 LT	-	-
Bouillon végétal en cube bt kg	0,100 KG	6,74	0,67
Safran en poudre 10 g	0,004 KG	4 875,70	19,50
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,24	0,25
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,87	1,31
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,500 LT	4,95	2,48
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	7,88	0,06

Progression

- Laver soigneusement les lentilles à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire le bouillon végétal. Ajouter le safran et les lentilles. Porter lentement à ébullition, cuire à couvert 1 heure environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, incorporer les lentilles, mixer, crémier. Mijoter 5 à 6 minutes en remuant, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 213 g = 0,311 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 220 Protéines : 14,4 g Fibres : 4,5 g
Kjoules : 921 Glucides : 28,9g Fer : 3,6 mg
Matières grasses : 4,2 g

Blanc-manger à l'amande



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3165

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Amande poudre 1 kg	1,800 KG	7,81	14,06
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,000 LT	0,57	3,42
Gélatine feuille 1 kg	0,080 KG	19,46	1,56
Crème sucrée saveur vanille 1 lt	2,000 LT	2,82	5,64
Sucre glace sachet 1 kg	0,800 KG	1,78	1,42
Sauce dessert caramel lt	0,200 LT	2,98	0,60

Progression

- Mettre les feuilles de gélatine dans la moitié du lait froid, laisser-les se dissoudre pendant 1 heure, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dans l'autre moitié du lait, ajouter la poudre d'amande et la crème. Porter lentement à ébullition. Ajouter le sucre glace, bien mélanger et laisser cuire 3 minutes. Hors du feu, incorporer le lait et les feuilles de gélatine, mélanger jusqu'à dissolution complète de la gélatine et que l'appareil soit homogène. Dresser dans des récipients individuels, refroidir, laisser prendre et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer de sauce dessert caramel au départ.

Coût portion 109 g = 0,267 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 234 Protéines : 7,8 g Fibres : 2,3 g
Kjoules : 979 Glucides : 14,9 g Calcium : 138 mg
dont sucres : 14,3 g
Matières grasses : 15,4 g