

*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 montagne

Lorsque les températures chutent, rien de mieux que de bonnes recettes montagnardes pour se réchauffer les papilles ! A la fin d'une journée de randonnée, la montagne réclame une nourriture riche et réparatrice. De la Savoie en passant par l'Auvergne sans oublier le Jura, les traditions culinaires à base de fromages, fondus ou crus, se dégustent entre amis ou en famille. A noter que la tartiflette a été élue plat préféré des français en 2017. Elle fait partie, avec les raclettes et les fondues, des recettes montagnardes incontournables.

Chaussez vos boots et venez découvrir notre carnet recettes !



# OCTOBRE 2018

Coût moyen  
journalier  
**3,61 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Duo de choux aux noisettes	0,26
Filet de poulet mi-figue mi-raisin	1,03
Mirepoix de légumes oubliés	0,37
Bûche de chèvre	0,23
Flan violette	0,23
Potage alenois	0,10
Hachis parmentier maison	0,68
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Panaché de fruits aux pruneaux	0,35

Total 3,51 €

### Semaine 2

Macédoine aurore	0,24
Blanquette d'agneau	1,54
Polenta	0,09
Fromage blanc vanille	0,32
Fruits sauce caramel	0,29
Velouté d'endives	0,35
Colin sauce beurre blanc	0,53
Mousseline de carottes	0,17
Morbier	0,21
Gaufre	0,35

Total 4,09 €

### Semaine 3

Mâche champêtre	0,38
Rôti de porc à la moutarde	0,66
Endives beaufortaines	0,53
Cantal	0,31
Crème renversée aux raisins	0,18
Velouté orange	0,46
Joue de bœuf au roquefort	0,69
Riz blanc	0,11
Chèvre bûche	0,25
Kaki	0,22

Total 3,78 €

### Semaine 4

Crêpe champignons	0,16
Escalope de veau à la crème	1,73
Brocolis persillés	0,31
Munster	0,22
Raisin muscat	0,23
Crème de butternut	0,31
Dinde au jus de verveine	0,45
Nouilles	0,07
Carré fondu	0,12
Yaourt aux fruits	0,17

Total 3,77 €

## Mardi

Cœurs de palmier vinaigrette	0,25
Noix de veau braisée	0,83
Pommes de terre robe de chambre	0,15
Cheddar	0,23
Raisin noir	0,23
Consommé alméria	0,16
Crêpe aux champignons	0,24
Mâche	0,39
Saint-nectaire	0,26
Riz au lait	0,11

Total 2,84 €

Salade de mesclun	0,34
Rôti de rumsteak	1,18
Potatis et crème fraîche	0,22
Specialité fromagère aux noix	0,15
Crumble aux baies rouges	0,38
Soupe aux pois	0,45
Filet de poulet gourmand	0,44
Rutabaga aux lardons fumés	0,40
Yaourt aromatisé	0,16
Banane	0,18

Total 3,90 €

### MENU À THÈME

Soupe requinquante	0,31
Filet de truite sauce échalote	1,34
Gnocchis forestiers	0,53
Tomme de Savoie	0,25
Poire montagnarde	0,23
Potage dubarry	0,12
Noisetine d'agneau	0,79
Salsifis sauce polette	0,36
Pont-l'évêque	0,19
Génoise fourrée	0,30

Total 4,42 €

Betteraves râpées à l'échalote	0,21
Thon sauce crevettes	1,13
Coquillettes	0,07
Comté	0,36
Flan amandine aux pépites	0,16
Crème à l'oseille	0,25
Steak haché	0,48
Poêlée villageoise	0,34
Mini chèvre enrichi	0,17
Far aux pruneaux	0,13

Total 3,30 €

## Mercredi

Carottes râpées quatre saisons	0,23
Steak au poivre	1,40
Blettes à l'ancienne	0,25
Yaourt aux fruits	0,17
Marbré aux myrtilles	0,19
Potage tomate cerfeuil	0,37
Sauté de dinde	0,45
Poêlée de haricots blancs	0,52
Pyramide cendrée	0,55
Poire Abate	0,28

Total 4,40 €

## Jeudi

Terrine de courgette	0,34
Daube de sanglier	1,11
Grains de blé cressonnière	0,25
Saint-félicien	0,23
Salade de fruits maison	0,23
Crème aux fanes de radis	0,19
Merlu à la mode zarzuela	0,52
Endive au jus	0,56
Fromage frais	0,14
Feuilleté au caramel	0,18

Total 3,74 €

## Vendredi

Pommes de terre saumonées	0,23
Pintade des sous-bois	0,74
Gratin de fenouils	0,40
Tomme grise	0,17
Pomme Jonagold	0,21
Soupe à l'oignon	0,18
Gigot d'agneau sauce herbes	0,86
Macaroni	0,06
Roquefort	0,34
Crème anglaise au biscuit	0,18

Total 3,37 €

Tomates cressonnière	0,32
Brochette de poisson	0,73
Riz jaune	0,14
Petits-suisse nature	0,24
Pomme farcie aux coings	0,24
Crème de maïs	0,32
Haché de veau	0,66
Beignets de choux-fleurs	0,77
Bûche mi-chèvre	0,16
Tutti de fruits alpins	0,30

Total 3,88 €

Céleri rémoulade	0,27
Onglet à l'échalote	0,71
Poireaux au beurre	0,34
Bleu de France	0,28
Tarte au chocolat	0,46
Potage du marché	0,25
Sauté d'agneau à l'oseille	0,89
Semoule forestière	0,16
Carré demi sel	0,15
Fromage blanc en crumble	0,20

Total 3,71 €

Lentilles charcutière	0,18
Dindonneau à la duroc	0,73
Poêlée de potiron et châtaignes	0,43
Fournols	0,23
Poire Doyenne du Comice	0,26
Potage de légumes	0,12
Travers de porc grillés	0,48
Coudes rayés	0,07
Yaourt aux fruits	0,17
Coupelle de pruneaux	0,49

Total 3,16 €

Tartinade de radis	0,61
Emincé de dinde au citron	0,59
Spaghetti	0,08
Bleu de Bresse	0,33
Entremets baies bleues	0,17
Velouté aux marrons	0,29
Œufs brouillés	0,27
Poêlée campagnarde	0,13
Tomme noire	0,17
Ananas à la cassonade	0,24

Total 2,88 €

Pizza au fromage	0,20
Rosbif	1,18
Blettes fermière	0,22
Camembert	0,13
Folklore de fruits	0,40
Soupe belge	0,12
Sauté de veau	0,72
Colcannon	0,20
Yaourt saveur vanille	0,47
Tutti raisins	0,29

Total 3,93 €

Fenouil émincé en vinaigrette	0,14
Filet de lieu du littoral	0,64
Haricots plats sauce citron	0,19
Abondance	0,28
Cheesecake	0,22
Potage julienne maison	0,18
Tranche de gigot poêlée	0,73
Boullgour aux oignons	0,17
Brie	0,14
Trio fruité	0,19

Total 2,86 €

Aspic de pomme de terre	0,13
Estouffade de sanglier	1,42
Navets mijotés	0,12
Fromage frais sucré	0,20
Poire Conférence	0,20
Velouté de haricots verts	0,18
Lapin façon grand-mère	0,95
Riz sauvage	0,40
Fourme d'Ambert	0,18
Brunoise aux cinq saveurs	0,41

Total 4,19 €

Carottes râpées aux raisins	0,19
Tajine d'agneau aux pruneaux	1,45
Semoule couscous	0,11
Crème de gruyère	0,19
Pêches au sirop	0,20
Crème de brocolis	0,14
Faux-filet à l'échalote	0,68
Purée de céleri aux airelles	0,30
Yaourt brassé nature	0,15
Tartelette crème citronnée	0,31

Total 3,71 €

Salade fantaisie	0,22
Filet de saumon poché	0,88
Purée de trois légumes	0,40
Bleu des Causses	0,26
Forêt noire	1,10
Crème soubise	0,24
Omelette aux champignons	0,30
Pommes de terre boulangère	0,16
Chaurce	0,28
Pomme Reinette	0,33

Total 4,16 €

# OCTOBRE 2018

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

#### Samedi

Dariole aux champignons	0,36
Filet de dorade au four	1,02
Riz aux légumes	0,20
Coulommiers	0,15
Mousse d'ananas et palmier	0,51
Potage laitue maison	0,12
Escalope de porc à la fourme	0,41
Céleri aux châtaignes	0,30
Fromage fondu	0,12
Clafoutis aux figues	0,33
<b>Total</b>	<b>3,51 €</b>

### Semaine 2

Endives aux noix	0,25
Dos de cabillaud sauce crustacés	1,27
Pommes de terre vapeur	0,24
Crème de gruyère	0,19
Entremets aux 3 trésors	0,25
Bouillon de bœuf	0,03
Quenelles sauce newburg	0,32
Fondue d'épinards	0,19
Mimolette	0,17
Pomme Idared	0,09
<b>Total</b>	<b>3,01 €</b>

### Semaine 3

Salade de riz	0,12
Foie à l'anglaise	0,51
Caviar de champignons	0,34
Picodon	0,59
Duo d'agrumes	0,18
Crème freuseuse	0,13
Coquelet aux quatre-épices	0,50
Gratin de maïs	0,41
Faisselle	0,28
Banane	0,18
<b>Total</b>	<b>3,24 €</b>

### Semaine 4

Haricots verts à l'emmental	0,26
Tartiflette	0,83
Yaourt brassé nature	0,15
Fruits rouges en smoothie	0,23
Crème de champignons enrichie	0,31
Hampe du berger	0,39
Soufflé de potiron	0,27
Fromage de chèvre frais	0,28
Tarte au fromage blanc	0,20
<b>Total</b>	<b>2,91 €</b>

#### Dimanche

Tomates parfumées	0,22
Bœuf braisé aux oignons	1,15
Lentilles	0,11
Bleu d'Auvergne	0,19
Abricots au sirop	0,30
Potage pommes de terre	0,09
Fricassée de veau	0,71
Navets anesté	0,36
Petits-suisses au sucre	0,25
Coupe raisiné	0,34
<b>Total</b>	<b>3,72 €</b>

Chou rouge aux pommes	0,16
Grenadin de veau pistaché	1,30
Légumes grand-mère	0,29
Livarot AOP	0,26
Pouding chômeur	0,08
Potage canadien	0,25
Cuisse de poulet célestine	0,24
Mœlleux au quinoa	0,67
Fromage ail et fines herbes	0,18
Pamplemousse	0,24
<b>Total</b>	<b>3,67 €</b>

Carottes velours	0,17
Civet de cerf aux aïrelles	1,48
Purée aux deux légumineuses	0,21
Tendre bleu	0,29
Crumble pomme reinette	0,45
Potage au cresson	0,17
Eglefin sauce homardine	0,85
Potimarron en clafoutis	0,43
Fromage carré	0,15
Ile flottante au sirop d'érable	0,35
<b>Total</b>	<b>4,56 €</b>

Rillettes de thon	0,39
Rôti de dinde	0,46
Epinards avec croûtons	0,19
Yaourt nature	0,17
Cocktail d'agrumes au caramel	0,21
Velouté de poireaux maison	0,17
Porc sauté à la crème	0,57
Riz créole	0,09
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Fruits chantilly sauce cassis	0,33
<b>Total</b>	<b>2,77 €</b>

## Soupe requinquante



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 4177

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lardons crus fumés s/at 1 kg	2,800 KG	6,44	18,03
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,30	0,20
Poireau frais kg	3,300 KG	1,89	6,24
Navet long blanc kg	2,000 KG	1,50	3,00
Céleri branche frais kg	1,100 KG	1,39	1,53
Carottes fraîches sac kg	2,100 KG	1,00	2,10
Oseille fraîche botte 50 g	0,350 UN	0,79	0,28
Haricots coco blancs 10 kg	0,550 KG	1,04	0,57
Eau	14,000 LT	-	-
Sel gros 1 kg	0,050 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04

### Progression

- La veille, mettre tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide.
- Egoutter les haricots blancs, les cuire 1h15 environ dans un grand volume d'eau. Egoutter, réserver.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler en brunoise. Réserver.
- Suer les lardons dans la matière grasse frémissante 5 minutes. Ajouter la brunoise de légumes, laisser suer encore 5 minutes. Couvrir de la quantité d'eau froide nécessaire, assaisonner. Mijoter à couvert environ 30 minutes. Ajouter les haricots blancs, cuire encore 15 à 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 244 g = 0,320 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108    Protéines : 6,3 g    Fibres : 2,5 g  
 Kjoules : 452    Glucides : 5,5 g  
 Matières grasses : 6,3 g

## Filet de truite sauce échalote



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2783

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de truite saumonée a/p sg kg	12,000 KG	9,86	118,32
Echalote vrac kg	0,600 KG	1,40	0,84
Margarine de cuisine 500 g	0,080 KG	1,24	0,10
Sauce beurre blanc bt kg	0,450 KG	13,18	5,93
Eau	4,500 LT	-	-
Beurre doux 250 g	1,100 KG	7,25	7,98
Aneth frais 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et l'aneth. Emincer finement, réserver séparément.
- Déconditionner les filets de truite sans décongélation préalable dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plonger les échalotes 30 secondes dans l'eau bouillante, égoutter, puis faire revenir à feu très doux 2 minutes environ dans la matière grasse frémissante. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser la base pour sauce beurre blanc dans la quantité d'eau froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter progressivement le beurre préalablement coupé en morceaux. Incorporer les échalotes. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de truite, napper de sauce à l'échalote, parsemer d'aneth au départ.

**Coût portion** 110 g = 1,340 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 230    Protéines : 22 g  
 Kjoules : 963    Glucides : 3,8 g  
 P/L : 1,6    Matières grasses : 14,1 g

## Gnocchis forestiers



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2562

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Gnocchi sg 1 kg	12,000 KG	1,84	22,08
Champignons émincés sg 2,5 kg	3,500 KG	1,12	3,92
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,120 LT	4,84	0,58
Crème liquide 35 % brique 1 lt	5,000 LT	4,95	24,75
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	10,12	0,04
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	7,88	0,04
Sel gros 1 kg	0,060 KG	0,28	0,02
Persil frisé botte 100 g	2,000 UN	0,79	1,58

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le persil. Emincer, réserver.
- Suer les champignons dans la matière grasse frémissante, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Incorporer la crème et la noix de muscade, mijoter 10 minutes environ à feu doux en remuant fréquemment. Assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63   C).
- Cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau frémissante salée. Retirer à l'aide d'une écumoire dès qu'ils remontent à la surface et débarrasser dans des gastronomes pleins. Mélanger avec la sauce à la crème, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63   C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les gnocchis sur assiette, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 239 g = 0,530 à

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 415 Protéines : 8 g Fibres : 3,7 g  
 Kjoules : 1737 Glucides : 50,1 g  
 Matières grasses : 19,5 g

## Poire montagnarde



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10118

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Louise-Bonne cal 70/75	9,500 KG	1,50	14,25
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	2,15	0,17
Crème sucrée vanill��e brique 1 lt	1,000 LT	2,73	2,73
Crème de marron vanill��e bt 5/1	0,350 KG	2,87	1,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment les poires à l'eau claire. Peler,   vider, couper en petits d  s, citronner. Dresser dans des récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3   C).
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanill  e. Incorporer délicatement la crème de marron. Décorer les poires d'une rosace de chantilly au marron. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3   C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 103 g = 0,182 à

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 92 Protéines : 0,8 g Fibres : 3 g  
 Kjoules : 385 Glucides : 14,3 g  
 dont sucres : 13,7 g  
 Matières grasses : 2,8 g