

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
- du repas -
1,92 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Radis beurre	0,45
Crème champignons-noisettes	0,38
Filet de lieu normande	0,73
Omelette nature	0,62
Chou-fleur au gratin	0,32
Macaroni au jus	0,12
Fromage blanc vanille	0,33
Comté	0,29
Eclair chantilly	0,25
Nectarine	0,27

Total 1,87 €

Betteraves en meurette	0,23
Avocat vieille	0,38
Sauté de pintade	0,95
Entrecôte au poivre vert	1,14
Riz pilaf	0,10
Navets persillés	0,10
Brie	0,14
Carré fondu	0,12
Ananas frais	0,28
Dessert pâtissier au café	0,17

Total 1,81 €

Semaine 2

Batavia citronnée	0,17
Crêpe sauce Mornay	0,22
Jarret de bœuf gargouillou	1,21
Epaule d'agneau confite	1,11
Côtes de blettes en ragoût	0,17
Carré frais demi-sel	0,15
Petits-suisseux sucrés	0,27
Ile flottante au caramel	0,26
Nage d'ananas	0,33

Total 1,95 €

Cœurs de palmier et avocat	0,37
Quinoa à la macédoine	0,18
Rôti de veau aux giroles	1,28
Navarin de lotte	0,59
Céleri soubise	0,21
Polenta au potiron	0,11
Gruyère	0,16
Coulommiers	0,16
Pomme Elstar	0,17
Raisin Chasselas	0,24

Total 1,73 €

Semaine 3

Quiche lorraine	0,34
Laitue framboisée	0,21
Colin sauce oseille	0,70
Blanquette vaudoise	1,48
Haricots beurre	0,27
Coquillettes	0,07
Carré de l'est	0,18
Fromage bleu	0,16
Carpaccio d'orange	0,17
Flan aux trois couleurs	0,15

Total 1,87 €

Avocat au crabe	0,48
Pâté de lapin	0,25
Gigot d'agneau mirecourtois	1,16
Dindonneau au jus	0,68
Polenta d'arrière-saison	0,32
Navets anesti	0,32
Chèvre bûche	0,24
Fondu allégé	0,26
Poire Conférence	0,16
Génoise fourrée	0,31

Total 2,10 €

Semaine 4

Salade du groin d'âne	0,25
Rosette	0,31
Filet de loup en délice	0,93
Cuisse de poulet bûcheronne	0,53
Epinard à la tripe	0,22
Doré de grains de blé	0,17
Edam	0,14
Crème de gruyère	0,17
Cake marbré	0,16
Poire Doyenne du Comice	0,25

Total 1,57 €

Menu à thème

Poireaux sauce tartare	0,22
Chou blanc mayonnaise	0,19
Escalope de veau forestière	1,47
Braisé de joue de bœuf	0,89
Farfalles	0,11
Panais et topinambours sauce poulet	0,52
Chaurouce	0,29
Fromage de chèvre frais	0,27
Kiwi	0,28
Pain d'épices aux fruits secs	0,20

Total 2,22 €

Mercredi

Délice de blettes	0,48
Carottes râpées aux câpres	0,15
Osso buco aux petits pois	1,24
Joue de porc aux pruneaux	1,06
Polenta	0,09
Bleu des Causses	0,26
Yaourt nature lait entier	0,37
Banane	0,18
Liégeois chocolat	0,17

Total 2,00 €

Jeudi

Salade d'endives	0,19
Potage cultivateur	0,22
Daube d'agneau cayollaïse	1,55
Saumonette sauce crustacés	0,60
Boulgour	0,18
Purée de courgettes	0,39
Faisille BIO	0,47
Chaurouse	0,29
Trifle aux mûres	0,25
Poire Williams	0,19

Total 2,16 €

Vendredi

Flan du fromager	0,39
Pamplemousse au sucre	0,08
Cordon bleu	0,61
Rumsteak à la lyonnaise	1,08
Salsifis campagnards	0,28
Pommes de terre Mélanie	0,26
Saint-paulin	0,16
Brillat-savarin	0,31
Raisin noir muscat	0,41
Mousse bonbonnière	0,46

Total 2,02 €

Mâche à l'ail	0,31
Poireau sauce mimosa	0,20
Poulet en cocotte	0,75
Paleron de bœuf braisé	0,94
Fenouil en croûte d'amandes	0,42
Riz à la tomate	0,24
Foumols	0,21
Pyramide cendrée	0,33
Entremets biscuité	0,17
Orange	0,15

Total 1,86 €

Chou-fleur ravigote	0,22
Champignons marinés	0,29
Jambon au grill	0,47
Quenelles franc-comtoises	0,63
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Fondue d'épinards	0,22
Maroilles	0,44
Cheddar	0,24
Verrine kiwi-grenade	0,20
Clafoutis tatin	0,19

Total 1,72 €

Terrine d'artichaut	0,20
Concombre au fromage blanc	0,22
Filet de truite poché	1,39
Escalope de dinde aux raisins	0,74
Nouilles à la cévenole	0,21
Gâteau de courgettes	0,31
Tomme noire	0,20
Bleu de Bresse	0,32
Coupe fruitée aux épices	0,22
Tourte agenaise	0,18

Total 1,99 €

Douceur de champignons	0,30
Salade verte BIO	0,11
Bavette aux baies roses	1,04
Filet de merlu aux crevettes	0,68
Petits pois à la française	0,23
Gnocchi de semoule	0,19
Yaourt sucré	0,25
Comté BIO	0,28
Lait gélifié chocolat	0,13
Mousse de pêche	0,25

Total 1,72 €

Chou bicolore	0,11
Betteraves au maïs	0,14
Coquelet en crapaudine	1,02
Porc sauce chasseur	0,72
Quinoa façon risotto	0,45
Blettes en persillade	0,18
Petits-suisses nature	0,26
Reblochon	0,28
Entremets pistache	0,16
Tarte au potimarron	0,40

Total 1,86 €

Radis à la croq'au sel	0,40
Céléri rémoulade	0,23
Rosbif saveur de thym	1,09
Grenadin de veau marmiton	1,05
Curry de carotte	0,11
Pommes dauphine	0,41
Roquefort	0,33
Yaourt aux fruits	0,17
Pavé à la châtaigne	0,21
Banane	0,18

Total 2,08 €

Gougère au potiron	0,18
Endives vinaigrette	0,21
Sauté d'agneau brumaire	1,60
Filet de lieu dieppoise	0,69
Riz sauvage	0,39
Yaourt aromatisé	0,13
Saint-paulin BIO	0,37
Orange	0,15
Mirabelles au naturel	0,21

Total 1,96 €

Cramailotte	0,27
Macédoine aux œufs	0,21
Lapin à la braconnière	0,95
Steak Maître d'hôtel	1,34
Polenta aux blettes	0,19
Marmite jardinière	0,17
Fromage demi-sel	0,15
Mimolette	0,16
Pot de glace	0,16
Banane	0,18

Total 1,89 €

Bavarois rose	0,17
Mêlée auvergnate	0,30
Porc rôti aux aïelles	0,66
Matelote de veau	1,22
Semoule couscous	0,10
Carottes à l'aneth	0,19
Bûche du Pilat	0,16
Yaourt nature	0,14
Pomme Royal Gala	0,18
Madeleine	0,13

Total 1,62 €

Chou blanc mayonnaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 2544

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	5,700 KG	0,77	4,39
Mayonnaise seau 5 lt	1,600 KG	1,53	2,45
Oeuf dur écalé alvéole 43-53	18,000 UN	0,16	2,88
Emmental en dés 45 % 500 g	1,100 KG	5,72	6,29
Bâtonnet de surimi arôme crabe sg 250 g	1,100 KG	2,14	2,35
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	3,24	0,26

• Mise en œuvre

- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le chou blanc. Emincer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer, égoutter les œufs durs, détailler en lamelles. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le chou blanc émincé, la mayonnaise, les œufs durs, l'emmental en dés et le surimi préalablement détaillé en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de chou, parsemer de ciboulette au départ.

• **Coût portion** 94 g = 0,186 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 196 Protéines : 6,2 g Calcium : 142 mg
 Kjoules : 820 Glucides : 3,8 g
 Matières grasses : 17,2 g

Escalope de veau forestière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 806

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope de veau fraîche 120 g	12,000 KG	11,60	139,20
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,27	0,51
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,30	0,26
Oignon jaune moyen kg	0,600 KG	0,55	0,33
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,53	0,77
Eau	4,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,240 KG	14,24	3,42
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	2,000 KG	0,83	1,66
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,49	0,08

• Mise en œuvre

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les escalopes de veau 5 à 6 minutes sur chaque face. Assaisonner, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les oignons, déglacer vin blanc. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les champignons, cuire 10 minutes à feu doux. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les escalopes de veau, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 128 g = 1,462 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175 Protéines : 25,6 g Fer : 3,2 mg
 Kjoules : 732 Glucides : 2,4 g
 P/L : 3,7 Matières grasses : 6,9 g

Panais et topinambours sauce poulette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4073

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Panais frais kg	12,500 KG	2,20	27,50
Topinambours frais kg	6,500 KG	2,22	14,43
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	1,46	0,22
Margarine de cuisine 500 g	0,190 KG	1,30	0,25
Huile de tournesol 5 lt	0,130 LT	1,27	0,17
Eau	1,900 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,040 KG	7,66	0,31
Beurre doux 250 g	0,400 KG	3,95	1,58
Echalote coupée sg 250 g	0,300 KG	2,36	0,71
Fleur de maïs bt 700 g	0,200 KG	4,54	0,91
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,100 KG	14,00	1,40
Œuf jaune liquide 1 lt	1,000 LT	4,70	4,70
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	3,00	0,24

• Mise en œuvre

- Triier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les panais et les topinambours. Détailler en petits cubes, citronner.
- Suer les légumes 3 à 4 minutes dans le mélange de matières grasses frémissantes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à l'étouffée 25 à 30 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer rapidement les échalotes dans la matière grasse frémissante. Singer à la fleur de maïs, mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Hors du feu, incorporer le jaune d'œuf liquide. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les légumes, napper de sauce poulette, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 178 g = 0,524 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 233 Protéines : 4,5 g Fibres : 9,8 g
 Kjoules : 975 Glucides : 26,4 g
 Matières grasses : 10 g

Pain d'épices aux fruits secs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4154

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	2,600 KG	0,40	1,04
Levure chimique 1/1,5 kg	0,120 KG	5,26	0,63
Quatre-épices bt 1 lt	0,025 KG	28,32	0,71
Sel fin 1 kg	0,005 KG	0,23	0,00
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	2,250 KG	4,17	9,38
Sucre cassonade 1 kg	0,340 KG	1,26	0,43
Beurre doux 250 g	0,340 KG	3,95	1,34
Lait entier UHT 1 lt	1,350 LT	0,73	0,99
Abricot sec 1 kg	0,280 KG	5,10	1,43
Figue sèche 1 kg	0,280 KG	3,87	1,08
Amande hachée 1 kg	0,280 KG	8,28	2,32
Beurre doux 250 g	0,110 KG	3,95	0,43
Farine ménagère T 55 1 kg	0,110 KG	0,40	0,04

• Mise en œuvre

- Mélanger la farine, la levure, le quatre-épices et le sel, réserver.
- Détailler en petits dés les abricots et les figues, réserver.
- Faire fondre à feu doux le miel, le sucre cassonade et le beurre dans le lait entier. Incorporer délicatement au fouet ce mélange à la farine jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter les amandes, les abricots et les figues, bien mélanger. Garnir les moules préalablement beurrés et farinés, cuire à four modéré (160/180 °C) 50 minutes environ. Refroidir, démouler, réserver.
- Dresser le pain d'épices détaillé en tranches au départ.

• **Coût portion** 81 g = 0,198 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 257 Protéines : 5,1 g Fibres : 2,1 g
 Kjoules : 1076 Glucides : 44,5 g
 Dont sucres : 24,4 g
 Matières grasses : 6 g