

*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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !***

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - juillet 2015

<sup>2</sup> 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'outre-mer

Haute en couleurs, délicieusement parfumée et souvent épicée, la cuisine d'outre-mer nous fait découvrir une autre facette de la gastronomie française. Du Pacifique sud, en passant par l'océan Atlantique et jusqu'à l'océan Indien, vous serez surpris par l'incroyable diversité des mets proposés.

L'abondance et la qualité des ressources alimentaires issues de ces terres fertiles que favorise le climat (ensoleillement, chaleur et humidité), sont à la base de cette cuisine. Le métissage de plusieurs cultures, remontant notamment à l'époque des colonies, a de plus contribué à l'apport de saveurs jusqu'alors inconnues, tels que des épices, fruits ou légumes qui se sont rapidement acclimatés sous ses latitudes.

**Retrouvez au fil des pages tout l'exotisme de cette cuisine qui mettra le soleil dans votre assiette. **

# NOVEMBRE 2015

Coût moyen  
- du repas -

**1,84 €**

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Chou rouge basse-cour	0,19
Haricots panachés	0,20
Filet de colin aux moules	0,81
Longe de porc en croûte	0,68
Nouilles	0,08
Printanière au jus	0,17
Gouda	0,14
Fromage blanc battu portion BIO	0,45
Entremets williamine	0,21
Ananas frais	0,28

Total 1,60 €

Quiche au tofu	0,38
Pamplemousse rose	0,10
Poulet rôti	0,93
Gigot d'agneau parfumé	1,16
Petits pois bonne-femme	0,27
Pommes de terre boulangère	0,24
Pyramide cendrée	0,33
Yaourt nature lait entier	0,37
Banane	0,15
Pêche surprise	0,29

Total 2,11 €

### Semaine 2

Mâche vitaminée	0,09
Soja et champignons mêlés	0,25
Filet de dorade au four	1,12
Echine de porc à l'ancienne	0,57
Salsifis fromagers	0,31
Risotto aux poireaux	0,20
Fournols	0,22
Petits-suisse nature	0,26
Brioche perdue	0,22
Pomme Golden	0,18

Total 1,71 €

Smoothie à l'avocat	0,50
Taboulé de grains de blé	0,11
Bavette au beurre rouge	1,09
Noix de veau braisée	0,96
Purée maison	0,25
Crumble de potiron	0,25
Tendre bleu	0,25
Saint-félicien	0,24
Mousse aux pépites	0,21
Poire Conférence	0,16

Total 2,02 €

### Semaine 3

Pamplemousse au sucre	0,10
Velouté de poireaux	0,32
Steak aux herbes	1,30
Carry de porc	0,73
Endives meunière	0,46
Ecrasé de patate douce	0,74
Faisselle	0,34
Bleu d'Auvergne	0,18
Gâteau de semoule	0,14
Pomme Royal Gala	0,18

Total 2,25 €

Batavia maïs	0,12
Duo de lentilles	0,11
Filet de sole amiral	0,98
Fricassée de coq	0,54
Polenta arlequin	0,16
Epinards sauce Mornay	0,23
Tomme blanche	0,15
Bûche de chèvre	0,26
Entremets Bourbon	0,16
Poire Doyenne du Comice	0,25

Total 1,48 €

### Semaine 4

Champignons aux avocats	0,42
Riz bonne mine	0,10
Cabillaud sauce ciboulette	0,80
Bœuf campagnard	1,08
Farfalles	0,12
Salsifis sautés	0,25
Brie	0,14
Carré fondu	0,12
Mousse au café	0,18
Clémentine	0,19

Total 1,70 €

Betteraves au cumin	0,13
Carottes râpées Aurélia	0,21
Noisette d'agneau	1,20
Côte de porc planteur	0,64
Semoule aux raisins	0,16
Fondue d'épinards	0,22
Mimolette	0,17
Fromage blanc nature	0,16
Ananas frais	0,28
Trifle à la mangue	0,58

Total 1,87 €

## Mercredi

Concombre à la menthe	0,26
Betteraves en dés mimosa	0,14
Bœuf mironton	0,86
Filet de truite poché	1,40
Flan de blettes	0,28
Riz basmati à la cannelle	0,20
Maroilles	0,44
Fromage bûche	0,16
Roulé à la confiture	0,29
Raisin blanc	0,20

Total 2,10 €

## Jeudi

Tarte du randonneur	0,27
Crudités framboisées	0,28
Haché de veau	0,81
Pilons de volaille au pot	0,54
Gratin de christophines	0,38
Boulgour pilaf	0,16
Petits-suisse sucrés	0,27
Tomme grise	0,17
Clémentine	0,19
Abricots aux amandes	0,28

Total 1,67 €

## Vendredi

Potage au potiron	0,18
Avocat vieillesse	0,44
Daube de bœuf	1,03
Œufs à la florentine	0,55
Polenta	0,09
Cantal	0,31
Mini chèvre enrichie	0,17
Verrine kiwi-grenade	0,20
Dessert pâtisier	0,17

Total 1,57 €

Saucisson sec	0,23
Mélange croquant	0,22
Pintade des sous-bois	1,14
Cassolette de poisson	0,63
Nouilles	0,08
Beignets de brocolis	0,41
Chaurice	0,29
Fromage fondu	0,13
Kiwi	0,28
Liégeois café	0,17

Total 1,79 €

Quinoa à la macédoine	0,18
Fenouil émincé en vinaigrette	0,11
Ragoût d'agneau massalé	1,53
Rissollette de veau	0,44
Haricots verts extra fins	0,31
Semoule aux courgettes	0,17
Emmental	0,15
Roquefort	0,33
Orange	0,15
Coupe de mirabelles	0,39

Total 1,88 €

Carottes et betteraves rouges	0,14
Pâté caribéen	0,40
Paleron aux aromates	0,80
Sauté de dinde aux marrons	0,93
Pommes duchesse	0,22
Navets confits	0,16
Yaourt saveur citron	0,46
Carré de l'est	0,18
Kissiel au miel	0,18
Banane	0,15

Total 1,81 €

## Menu à thème

Croissant au jambon	0,32
Chou bicolore	0,12
Emincé de veau financière	1,24
Rosbif	1,06
Blettes en persillade	0,18
Tagliatelles	0,08
Gouda	0,14
Petits-suisse aux fruits	0,23
Clémentine	0,19
Coupelle de pruneaux	0,45

Total 2,01 €

Chayotes en vinaigrette	0,22
Féroce d'avocat	0,60
Colombo de poulet	0,50
Filet de lieu sauce vanille	0,75
Riz aux gombos	0,15
Marmite légumière créole	0,32
Fromage fondu	0,13
Yaourt saveur coco	0,34
Ananas tropical	0,58
Blanc-manger à la papaye	0,28

Total 1,93 €

Endive valentine	0,18
Œufs durs mayonnaise	0,22
Escalope de porc au jus	0,61
Epaule d'agneau en papillote	1,20
Garniture de céleri	0,20
Potée aux pois cassés	0,14
Camembert BIO	0,28
Fourme d'Ambert	0,19
Eclair chocolat	0,21
Pomme Starking	0,18

Total 1,71 €

Samoussa	0,83
Laitue aux oignons rouges	0,11
Bœuf aux olives	1,06
Blanquette de poisson	0,74
Riz lyonnais	0,13
Navets à la crème	0,16
Yaourt aromatisé	0,13
Munster	0,22
Tartare d'agrumes	0,15
Entremets biscuité	0,17

Total 1,85 €

Potage au tapioca et langoustines	0,51
Chouchinade	0,25
Osso buco de veau	1,21
Cuisse de poulet marinée	0,43
Blettes sauce aurore	0,22
Gnocchi de polenta	0,16
Fromage bleu	0,16
Brillat-savarin	0,31
Raisin blanc	0,20
Gratin de banane-coco	0,22

Total 1,83 €

Concombre fraîcheur	0,24
Cœurs de palmier sauce cocktail	0,29
Steak de requin d'Adélaïde	0,85
Rôti de bœuf	0,94
Duo de courgettes sautées	0,25
Dombrés aux haricots rouges	0,37
Crème de gruyère	0,18
Edam	0,14
Baba du moussaillon	0,32
Kiwi	0,28

Total 1,93 €

## Chayotes en vinaigrette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4435

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Christophine ou chayote kg	8,400 KG	1,80	15,12
Concombre cat 1 pièce	6,500 UN	0,75	4,88
Huile de tournesol 5 lt	1,000 LT	1,33	1,33
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,94	0,09
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,130 LT	0,66	0,09
Ail émincé sg 250 g	0,035 KG	2,40	0,08
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	3,00	0,30
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,25	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07

### • Mise en œuvre

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper en deux les chayotes, ôter le centre. Détailler les concombres en lamelles, réserver.
- Plaquer les chayotes dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Refroidir, détailler en lamelles, mélanger avec le concombre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, ajouter l'ail. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de chayotes, napper de sauce vinaigrette, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 109 g = 0,220 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 115    Protéines : 0,9 g  
Kjoules : 481    Glucides : 4 g  
                      Matières grasses : 10,3 g

## Filet de lieu sauce vanille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7569

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de lieu colin s/p sg 100/400 g	13,000 KG	5,17	67,21
Margarine de cuisine 500 g	0,130 KG	1,30	0,17
Echalote coupée sg 250 g	0,650 KG	2,36	1,53
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,55	0,78
Eau	3,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,020 KG	15,13	0,30
Sauce vin blanc bt kg	0,200 KG	16,16	3,23
Arôme vanille liquide 1 lt	0,020 LT	4,25	0,09
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	2,79	1,40
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,36	0,20

### • Mise en œuvre

- Dégeler les filets de lieu en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Portionner les filets, plaquer dans des gastronomes perforés, assaisonner. Cuire à four vapeur 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du fumet de poisson et de la sauce vin blanc dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter l'arôme vanille, cuire à petits frémissements 3 à 4 minutes. Crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de lieu, napper de sauce, parsemer de ciboulette au départ.

• **Coût portion** 125 g = 0,749 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154    Protéines : 22,6 g  
Kjoules : 644    Glucides : 2,6 g  
P/L : 3,8        Matières grasses : 5,9 g

## Riz aux gombos



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°949

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US 5 kg	5,000 KG	0,77	3,85
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,33	0,67
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,55	0,55
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,500 KG	0,64	1,60
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,005 KG	11,96	0,06
Eau	10,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,200 KG	7,66	1,53
Okra (gombo) frais kg	2,200 KG	2,90	6,38
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et émincer finement les oignons, ôter la tige des gombos. Réserver.
- Plaquer les gombos dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Refroidir, réserver.
- Suer les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter le riz, nacrer. Incorporer les tomates concassées et le piment de Cayenne, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 18 à 20 minutes. Egrener, incorporer délicatement les gombos, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 209 g = 0,147 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 4,2 g  
Kjoules : 988 Glucides : 41,5 g  
Matières grasses : 5,5 g

## Ananas tropical



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9933

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Ananas calibre B kg	12,000 KG	1,45	17,40
Mangue cal 400 g	3,600 UN	2,20	7,92
Eau	1,000 LT	-	-
Sucre cassonade 1 kg	0,500 KG	1,63	0,82
Arôme vanille liquide 1 lt	0,011 LT	4,25	0,05
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,021 KG	492,75	10,35
Purée de goyave sg 1 kg	2,600 KG	6,99	18,17
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	1,300 LT	2,56	3,33

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, couper en deux, ôter la partie centrale des ananas, retirer le noyau des mangues. Détailler en cubes, réserver.
- Confectionner un sirop léger avec l'eau, le sucre cassonade et l'arôme vanille. Mélanger aux fruits, dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Délayer l'agar-agar dans un peu d'eau, ajouter à la purée de goyave préalablement dégelée. Porter le mélange à ébullition, refroidir, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée, mélanger délicatement à la purée de goyave. Déposer à l'aide d'une poche à douille une rosace de crème fouettée à la goyave sur les fruits. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 120 g = 0,580 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 100 Protéines : 0,6 g  
Kjoules : 418 Glucides : 15 g  
Dont sucres : 13,3 g  
Matières grasses : 3,9 g