

*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

# Le printemps

Précédant l'été, le printemps annonce les prémices des beaux jours, le radoucissement progressif de la température, le réveil des arbres fruitiers et l'arrivée de légumes nouveaux sur les étals. Notre gastronomie s'en ressent également et laisse place à des mets plus légers, frais et parfumés de jeunes pousses d'herbes aromatiques.

Retrouvez quelques idées recettes dans les pages qui suivent...

Bon appétit !



# AVRIL 2018

Coût moyen  
– du repas –  
**1,39 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Tourte pascal	0,18
Mâche champêtre	0,27
Cabillaud sauce argenteuil	0,82
Rissolette de veau	0,19
Gâteau de courgettes	0,20
Nouilles au fromage	0,11
Bleu des Causses	0,26
Saint-paulin BIO	0,37
Kiwi	0,34
Crème citronnée	0,17

Total 1,46 €

## Mardi

Concombre bulgare	0,24
Pâté croûte	0,41
Ragoût d'agneau	0,82
Escalope de dinde viennoise	0,30
Riz basmati	0,10
Poêlée maraîchère	0,40
Cheddar	0,23
Brie	0,14
Compote de rhubarbe	0,22
Ananas frais	0,27

Total 1,56 €

### Semaine 2

Concombre à la fête	0,28
Assiette charcutière	0,19
Filet de lieu ménagère	0,40
Cuisse de poulet rôti	0,29
Garniture de fenouil	0,22
Haricots blancs au jus	0,21
Yaourt sucré	0,25
Mini chèvre enrichi	0,17
Clafoutis aux cerises	0,27
Orange	0,20

Total 1,23 €

Betteraves au maïs	0,10
Radis	0,21
Gardianne de bœuf	0,69
Paupiette de veau Paulette	0,65
Macaroni	0,05
Salsifis au beurre	0,24
Ossau-iraty	0,23
Petits-suisseaux fruits	0,11
Pomme Chanteclerc	0,22
Brioche perdue	0,12

Total 1,30 €

### Semaine 3

Salade de mesclun	0,23
Tartinade de radis	0,32
Mignon de porc sauce Robert	0,57
Filet de dorade aux moules	0,58
Mijotée de lentilles	0,08
Blettes en persillade	0,20
Bûche mi-chèvre	0,16
Edam	0,14
Oreillons de pêche	0,17
Fian à la mangue	0,17

Total 1,30 €

Tarte du randonneur	0,21
Champignons aux herbes	0,19
Épaule d'agneau en papillote	0,70
Poulet campagnard	0,84
Courgettes hollandaise	0,16
Risotto tessinois	0,16
Yaourt saveur coco	0,35
Carré de l'Est	0,17
Poire Conférence	0,18
Mousse croustillante	0,17

Total 1,55 €

### Semaine 4

Pamplemousse au sucre	0,25
Champignons à la grecque	0,33
Filet de cabillaud vapeur	0,59
Hachis parmentier maison	0,68
Epinards avec croûtons	0,13
Cantal	0,31
Saint-marcellin	0,22
Marbré framboise	0,18
Banane	0,18

Total 1,43 €

Concombre mimosa	0,25
Grains de blé verdurette	0,11
Bianquette de veau ménagère	0,76
Echine de porc fumée	0,40
Riz blanc	0,08
Choux de Bruxelles	0,15
Fourme d'Ambert	0,18
Yaourt brassé nature	0,15
Entremets williamine	0,20
Carpaccio d'orange	0,20

Total 1,24 €

## Mercredi

Feuilleté hot dog	0,18
Champignons en salade	0,23
Rosbif	0,71
Merlu sauce cressonnaière	0,43
Pois gourmand aux lardons	0,51
Grains de blé façon Clamart	0,18
Fournols	0,23
Bûche de chèvre	0,23
Pomme Idared	0,09
Liégeois café	0,16

Total 1,48 €

## Jeudi

Velouté de salsifis	0,21
Bavarois d'avocat	0,32
Poulet à la marjolaine	0,29
Porc à l'étouffée	0,42
Semoule composée	0,14
Mousseline de carottes	0,11
Munster	0,21
Fromage blanc groseille	0,17
Coupe délice	0,23
Beignet au sucre	0,27

Total 1,18 €

## Vendredi

Riz pique-nique	0,06
Chou-fleur gribiche	0,14
Steak Maître d'hôtel	0,69
Grenadin de veau marmiton	0,71
Blettes sauce aurore	0,15
Pommes de terre au romarin	0,17
Yaourt saveur vanille	0,36
Carré fondu	0,12
Poire Conférence	0,18
Banane	0,18

Total 1,38 €

## MENU À THÈME

Pamplemousse rose	0,25
Carottes râpées	0,10
Salmi de pintade	0,71
Gigot d'agneau vert-pré	0,81
Gratin de céleri	0,18
Riz aux champignons	0,08
Brillat-savarin	0,28
Morbier	0,21
Entremets biscuité	0,14
Abricots aux amandes	0,29

Total 1,53 €

Salade de tomates	0,11
Cake aux asperges	0,21
Fricassée de veau	0,71
Cubes de poisson pochés	0,33
Boulgour	0,14
Marmite jardinière	0,11
Comté	0,35
Roquefort	0,33
Ile flottante	0,23
Kiwi	0,34

Total 1,43 €

Verrine de petits pois à la menthe	0,10
Pommes de terre aux œufs	0,14
Bœuf sauce chocolat	0,74
Longe de porc en croûte	0,49
Orecchiette printanière	0,40
Soufflé d'épinards	0,39
Tomme noire	0,17
Pont-l'évêque	0,19
Poire Angelys	0,21
Mousse de fraises	0,33

Total 1,59 €

Concombre fraîcheur	0,20
Macédoine en gelée	0,13
Frittata de tomates	0,58
Emincé de bœuf aux épices	0,68
Polenta	0,07
Saint-nectaire	0,26
Beaufort	0,45
Roulé à la confiture	0,28
Orange	0,20

Total 1,43 €

Quinoa en taboulé vert BIO	0,22
Avocat au crabe	0,35
Noix de veau braisée	0,55
Coquelet Mère Jeanne	0,52
Romanesco sauce dijonnaise	0,17
Grains de blé forestier	0,18
Camembert	0,14
Bleu de Bresse	0,30
Nage d'ananas	0,27
Mirabelles au naturel	0,00

Total 1,35 €

Tomates au soja	0,18
Houmous rose	0,16
Navarin de la mer	0,61
Rôti de rumsteak	0,71
Semoule couscous	0,08
Salsifis à la normande	0,25
Fondu de brebis	0,29
Fromage frais	0,14
Crème au caramel	0,10
Pomme Golden	0,18

Total 1,35 €

Soupe aux crevettes	0,75
Crudités en vinaigrette	0,14
Gibelotte de lapin	0,75
Dindonneau au jus	0,48
Semoule aux raisins	0,11
Fenouil à la tomate	0,20
Tomme blanche	0,15
Emmental	0,16
Ananas frais	0,27
Tapioca choco-anis	0,09

Total 1,55 €

Pois chiches en salade	0,10
Radis beurre	0,27
Axoia de veau	0,74
Lasagnes bolognaise maison	0,80
Panaché de haricots suprême	0,13
Mimolette	0,18
Carré fondu	0,12
Poire Abate	0,19
Pêches au sirop	0,22

Total 1,37 €

Batavia citronnée	0,12
Pizza à la romaine	0,28
Boulettes d'agneau paysannes	0,33
Filet de colin meunière	0,40
Pommes de terre à l'anglaise	0,13
Courgettes provençales	0,16
Yaourt aromatisé	0,16
Coulommiers	0,14
Tranche napolitaine glacée	0,18
Fraises	0,32

Total 1,11 €

## Verrine de petits pois à la menthe



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10077

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Petits pois extra-fins sg 2,5 kg	5,000 KG	1,10	5,50
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,700 KG	0,80	0,56
Menthe fraîche botte 100 g	0,500 LN	0,71	0,36
Eau	1,800 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,036 KG	7,49	0,27
Carottes fraîches sac kg	1,000 KG	0,60	0,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,180 LT	4,96	0,89
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,700 LT	2,49	1,74
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer les carottes et la menthe. Détailler les carottes en petits cubes, ciseler finement les 3/4 des feuilles de menthe, réserver.
- Déconditionner les petits pois et les oignons dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet dans l'eau le bouillon de volaille. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les cubes de carottes, cuire 30 minutes environ. Egoutter les carottes, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service. Conserver la moitié du bouillon de volaille.
- Mixer les petits pois, les oignons et la menthe avec le bouillon de volaille. Assaisonner. Incorporer l'huile d'olive et la crème, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la préparation aux petits pois dans des verrines, parsemer de cubes de carottes sur le dessus, décorer d'une feuille de menthe au départ.

**Coût portion** 75 g = 0,099 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81    Protéines : 3 g    Fibres : 2,7 g  
 Kjoules : 339    Glucides : 5,6 g  
 Matières grasses : 4,6 g

## Bœuf sauce chocolat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10078

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	11,300 KG	5,40	61,02
Huile de tournesol 5 lt	0,250 LT	1,30	0,33
Lardons fumés dés n°2 kg	0,800 KG	3,95	3,16
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,55	0,66
Ail vrac kg	0,040 KG	3,14	0,13
Thym entier bt 250/300 g	0,004 KG	22,78	0,09
Laurier moulu bt 250/300 g	0,004 KG	21,13	0,08
Eau	3,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,060 KG	8,09	0,49
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,700 KG	6,74	4,72
Roux blanc bt 1 kg	0,060 KG	5,41	0,32
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les légumes. Emincer finement les oignons, hacher l'ail, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les lardons et les morceaux de bœuf. Ajouter l'oignon, l'ail, le thym et le laurier. Déglacer à l'eau pour les enfants, réduire légèrement. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 2 heures 30 environ. Egoutter la viande, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Filtrer la sauce, porter à ébullition, ajouter le chocolat tout en fouettant, lier au roux blanc. Mijoter 8 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de viande, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 85 g = 0,710 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161    Protéines : 23,8 g    Fer : 3 mg  
 Kjoules : 1092    Glucides : 4,9 g  
 P/L : 1,5    Matières grasses : 16 g

## Orecchiette printanière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3629

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Orecchiette sac 1 kg	2,400 KG	2,40	5,76
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,180 LT	4,96	0,89
Margarine de cuisine 500 g	0,180 KG	1,24	0,22
Echalote vrac kg	1,000 KG	1,09	1,09
Ail vrac kg	0,300 KG	3,14	0,94
Brocolis fleurettes sg 2,5 kg	1,800 KG	0,95	1,71
Fèves pelées sg 1 kg	1,000 KG	2,94	2,94
Carottes jaunes et oranges sg 2,5 kg	1,800 KG	1,62	2,92
Champignon de Paris miniature sg 2,5 kg	1,000 KG	2,59	2,59
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Copeaux de parmesan sachet 500 g	1,000 KG	21,10	21,10

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les échalotes et l'ail. Emincer finement les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Déconditionner les fleurettes de brocolis, les fèves, le duo de carottes et les champignons miniatures dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 5 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Ajouter l'ail et les légumes, mijoter 8 minutes environ, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les orecchiette dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, graisser. Incorporer délicatement les légumes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer des copeaux de parmesan au départ.

**Coût portion** 175 g = 0,402 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 196  
Kjoules : 820  
Protéines : 9,3 g  
Glucides : 22,1 g  
Matières grasses : 7,2 g  
Fibres : 2,9 g  
Calcium : 144 mg

## Mousse de fraises



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10079

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Fraise kg	8,500 KG	3,00	25,5
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,700 LT	2,49	1,74
Oeuf blanc liquide 1 kg	2,000 KG	2,11	4,22

### Progression

- Trier, laver délicatement, désinfecter puis rincer les fraises. Egoutter, équeter, couper en morceaux, réserver.
- Monter le blanc d'oeuf liquide en neige, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer les 3/4 des fraises, avec le sucre. Mélanger ce coulis avec la crème préalablement fouettée. Incorporer délicatement les blancs d'oeufs.
- Dresser dans les récipients choisis, décorer des morceaux de fraises restant, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 119 g = 0,325 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99  
Kjoules : 414  
Protéines : 2,9 g  
Glucides : 15,4 g  
dont sucres : 14,2 g  
Matières grasses : 2,6 g  
Vitamine C : 56 mg