

*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 Sud Ouest

Le Sud-Ouest est synonyme de bonne chaire. C'est une région touristique majeure où la gastronomie jouit d'une grande renommée. En effet, cette région est réputée pour sa nourriture riche et chaleureuse, ses fêtes et sa douceur de vivre. Authentiques et au bon goût du terroir, les produits de cette région sont très appréciés. Savourez les recettes proposées ci-dessous, colorées et variées qui égayeront vos papilles.

A vous la cuisine du Sud-Ouest, bon appétit !



# MAI 2018

## Lundi

### Semaine 1

Coquillettes en salade	0,07
Radis à la croq' au sel	0,20
Bavette Maître d'hôtel	0,59
Ventrière de porc pimentée	0,38
Navets confits	0,11
Riz pilaf	0,07
Yaourt nature	0,23
Comté	0,35
Poire Conférence	0,18
Cocktail aux abricots	0,31

Total 1,25 €

## Mardi

Carottes râpées BIO	0,20
Quiche aux asperges	0,23
Calamars à la catalane	0,52
Cuisse de poulet rôtie	0,29
Pommes de terre rissoolées	0,15
Salsifis sauce verte	0,23
Fournols	0,23
Chèvre bûche	0,25
Fromage blanc aux pruneaux	0,25
Kiwi	0,40

Total 1,37 €

### Semaine 2

Avocat macédoine	0,23
Riz aux cornichons	0,03
Steak haché	0,45
Filet de perche safrané	0,94
Pommes de terre au four	0,11
Jardinière de légumes	0,09
Mini chèvre enrichi	0,17
Bleu d'Auvergne	0,19
Dessert au soja	0,40
Fraises	0,33

Total 1,47 €

Cœurs de palmier en salade	0,16
Pizza méridionale	0,27
Saucisse de Toulouse	0,52
Epaulé d'agneau au jus	0,72
Mijotée de haricots blancs	0,19
Blettes à la barigoule	0,17
Tomme noire des Pyrénées	0,17
Camembert	0,14
Orange	0,20
Banane	0,18

Total 1,35 €

### Semaine 3

Crudités belle-saison	0,18
Douceur de champignons	0,21
Rognons à la bordelaise	0,27
Gigot d'agneau lyonnaise	0,86
Pommes de terre vapeur	0,21
Beignets de salsifis	0,26
Tomme blanche	0,15
Emmental	0,16
Reines-claude au sirop	0,26
Ile flottante au caramel	0,25

Total 1,40 €

Bavarois d'avocat	0,39
Crêpe au fromage	0,08
Couscous au poulet	0,39
Filet de loup sauce écrevisse	0,55
Chou-fleur en persillade	0,14
Pyramide cendrée	0,55
Yaourt aromatisé	0,16
Compote de pêche	0,17
Nage d'ananas	0,27

Total 1,35 €

### Semaine 4

Melon	0,29
Soja et mimolette	0,31
Filet de dorade à la provençale	0,72
Tendron de veau du Douro	0,64
Haricots verts très fins	0,14
Riz blanc	0,08
Saint-marcellin	0,22
Fromage bûche	0,35
Flan aux trois couleurs	0,14
Pomme Golden	0,17

Total 1,53 €

Champignons aux herbes	0,18
Artichaut printanier	0,24
Braisé d'agneau au vert	0,82
Bœuf mironton	0,50
Courgettes sautées	0,13
Macaroni	0,05
Yaourt saveur vanille BIO	0,25
Gouda	0,13
Kiwi	0,40
Eclair à la noix de coco	0,23

Total 1,47 €

Coût moyen  
– du repas –  
**1,36 €**

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Concombre aux olives	0,25
Velouté de cèpes	0,45
Jambon blanc	0,25
Rosbif à la foyot	0,79
Mousseline dubarry	0,10
Lentilles	0,08
Reblochon	0,28
Bleu de Bresse	0,31
Tarte aux deux sucres	0,18
Banane	0,18

Total 1,43 €

## Jeudi

Rillettes de thon	0,30
Mêlée de jeunes pousses	0,27
Matelote de veau	0,74
Gigot sauce moutarde	0,73
Farfalles	0,08
Purée de céleri	0,15
Morbier	0,21
Maroilles	0,24
Smoothie agrumes menthe	0,20
Coupe bicolore	0,21

Total 1,56 €

## Vendredi

Mélange croquant	0,17
Tomates ensoléeillées	0,14
Emincés de dinde châtelaine	0,40
Filet de lieu basquaise	0,40
Gratin de poireaux	0,15
Gnocchi de polenta	0,14
Faisselle	0,28
Carré demi-sel	0,15
Quatre-quarts	0,19
Ananas caramél	0,30

Total 1,16 €

Flan des Causses	0,29
Scarole craquante	0,22
Paleron aux aromates	0,53
Poulet sauce miel	0,31
Crumble de courgettes	0,26
Boulgour	0,14
Saint-félicien	0,22
Ossau-iraty	0,23
Pomme Chanteclerc	0,22
Entremets praliné	0,16

Total 1,29 €

Asperges mayonnaise	0,38
Potage froid au concombre	0,22
Cassiolette de poisson	0,41
Sauté de veau charcutier	0,74
Riz basmati	0,10
Petits pois-lardons	0,20
Fromage blanc battu	0,21
Edam	0,14
Kiwi	0,40
Liégeois café	0,16

Total 1,48 €

Pamplemousse rose	0,25
Roulade de poireaux	0,20
Œufs à la florentine	0,51
Brochette de dinde	0,54
Tortis tricolores	0,13
Bûche du Pilat	0,18
Yaourt aux fruits	0,17
Mousse au tapioca	0,06
Fondant de mangue	0,34

Total 1,19 €

Salade aux radis	0,15
Haricots panachés	0,13
Noix de veau au roquefort	0,64
Estouffade de bœuf	0,68
Papeton d'aubergines	0,33
Doré de grains de blé	0,15
Carré demi-sel	0,15
Cantal	0,21
Clafoutis aux poires	0,28
Banane	0,18

Total 1,45 €

Surimi océane	0,17
Carottes râpées aux raisins	0,07
Rôti de porc	0,40
Pilons de volaille au pot	0,37
Navets Brisbane	0,15
Riz sauvage	0,28
Saint-paulin	0,18
Brillat-savarin	0,28
Orange	0,20
Abricots au naturel	0,24

Total 1,17 €

Betteraves vinaigrette	0,10
Tomates et mozzarella	0,17
Filet de colin poché	0,38
Boulettes de bœuf	0,33
Purée aux pois cassés	0,13
Champignons à la crème	0,24
Tendre bleu	0,31
Pont-l'évêque	0,19
Cerises	0,37
Lait gélifié chocolat	0,12

Total 1,17 €

## MENU À THÈME

Terrine d'asperge	0,12
Mesclun aux gésiers confits	0,42
Poulet aux amandes	0,30
Thon à l'huile d'olive	0,53
Pommes de terre sarladaise	0,33
Piperade aux trois poivrons	0,26
Fromage de chèvre frais	0,27
Bleu des Causses	0,26
Fraises chantilly et cannellé	0,50
Milla aux groseilles	0,11

Total 1,55 €

Tarte aux poireaux	0,16
Pamplemousse au sucre	0,25
Normandin de veau au grill	0,42
Estouffat de porc	0,50
Carottes sauce Mornay	0,15
Tomme grise	0,16
Fournols	0,23
Pomme Granny Smith	0,15
Oreillons de pêche	0,17

Total 1,09 €

Tomates aux cœurs de palmier	0,15
Riz bonne mine	0,08
Faux-filet béarnaise	0,48
Lapin en chapelure	0,76
Polenta forestière	0,17
Garniture de fenouil	0,22
Fondu de brebis	0,29
Brie	0,14
Fromage blanc et framboises	0,23
Ananas frais	0,27

Total 1,39 €

## Mesclun aux gésiers confits



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10086

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Mesclun vrac fr kg	3,700 KG	6,95	25,72
Gésiers de poulet confits bq 1 kg	1,300 KG	6,95	9,04
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,700 KG	8,92	6,24
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,055 KG	0,98	0,05
Huile de colza 5 lt	0,550 LT	1,29	0,71
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,110 LT	0,66	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade de mesclun. Essorer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Emincer les gésiers confits, débarrasser dans des gastronomes pleins, mettre au four (100/120 °C) 10 à 12 minutes environ. Dégraisser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de mesclun, parsemer de gésiers confits émincés et de cerneaux de noix préalablement concassés, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

**Coût portion** 64 g = 0,418 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125    Protéines : 4,4 g  
Kjoules : 523    Glucides : 1,6 g  
Matières grasses : 11,0 g

## Thon à l'huile d'olive



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°822

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Steak de thon Albacore sg	8,000 KG	6,25	50,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	4,96	1,98
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	2,15	0,28
Persil frais vrac kg	0,160 KG	2,30	0,37
Ail vrac kg	0,040 KG	2,91	0,12
Romarin +/- 50 g	0,020 UN	0,79	0,02
Marjolaine ou Origan fr 50 g	0,020 UN	0,79	0,02
Thym entier bt 1 lt	0,020 KG	22,78	0,46
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,27	0,01

### Progression

- Dégeler les steaks de thon en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les aromates. Emincer le persil, l'origan et le romarin, mixer l'ail, réserver.
- Préparer une marinade en mélangeant l'huile d'olive et le jus de citron, ajouter les aromates, assaisonner. Enduire les steaks de thon de la marinade, débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures en tournant de temps en temps.
- Marquer sur le grill chaud les steaks de thon. Plaquer dans des gastronomes pleins, arroser de la marinade, cuire 8 à 10 minutes au four (160/170 °C) à couvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 77 g = 0,533 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154    Protéines : 20,1 g  
Kjoules : 644    Glucides : 0,2 g  
P/L : 2,5    Matières grasses : 8,0 g

## Piperade aux trois poivrons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7925

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Poivron vert frais kg	3,000 KG	1,89	5,67
Poivron rouge frais kg	3,000 KG	1,89	5,67
Poivron jaune frais	3,000 KG	2,55	7,65
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350 LT	4,96	1,74
Oignon jaune moyen kg	2,000 KG	0,55	1,10
Tomate ronde cal 57/67 kg	3,000 KG	1,20	3,60
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	3,77	0,38
Herbes de Provence moulues kg	0,015 KG	6,65	0,10
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les tomates en quartiers, émincer les poivrons et les oignons.
- Suer dans la matière grasse frémissante les poivrons et les oignons. Cuire 10 minutes, ajouter les tomates, l'ail et les herbes de Provence, assaisonner. Mijoter 30 minutes à couvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 128 g = 0,259 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 63    Protéines : 1,2 g    Fibres : 2,1 g  
 Kjoules : 264    Glucides : 4,6 g  
 Matières grasses : 3,9 g

## Milla aux groseilles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7556

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Fleur de maïs bt 700 g	0,650 KG	5,05	3,28
Sucre semoule sac 1 kg	0,950 KG	0,71	0,67
Œuf entier liquide 2 lt	1,000 LT	3,20	3,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,100 LT	0,57	1,20
Eau de fleur d'oranger 1 lt	0,100 LT	2,28	0,23
Sucre vanilliné 7,5/8 g	3,000 UN	0,05	0,15
Groseilles rouges sg kg	1,000 KG	2,68	2,68

### Progression

- Mélanger la fleur de maïs et le sucre, réserver.
- Battre au fouet pendant 5 minutes l'œuf entier liquide et le lait, puis incorporer au mélange fleur de maïs-sucre. Ajouter l'eau de fleur d'oranger et le sucre vanilline. Verser la préparation dans un moule bas préalablement recouvert de papier sulfurisé, puis parsemer de groseilles. Cuire au four (180/190 °C) 50 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en parts le milla aux groseilles, dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 58 g = 0,114 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 91    Protéines : 2,1 g  
 Kjoules : 381    Glucides : 17,1 g  
 dont sucres : 11,2 g  
 Matières grasses : 1,4 g