

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 oeuvre, 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 !

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

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'Indonésie

Le riz, qu'il soit présenté nature, gluant ou sauté, est un aliment majeur et incontournable de la cuisine indonésienne. Il entre dans la préparation du « nasi goreng » (riz frit), plat national et quotidien, notamment pour les familles les plus démunies.

Autres éléments indissociables de la gastronomie indonésienne : les épices. Si certaines parfument avec beaucoup de subtilité, d'autres au contraire peuvent apporter une pointe extrêmement pimentée. La prudence s'impose donc lors du choix des plats. Les poissons, les crustacés, les fruits et les légumes font également partie des repas, leur abondance étant en effet favorisée par la configuration géographique sous forme d'archipel et par un climat favorable.

Retrouvez au fil des pages tout le raffinement et les saveurs de cette cuisine lointaine. ►►►

MARS 2016

Coût moyen
– du repas –

1,83 €

LÉGENDE

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

Lundi

Poireaux sauce tartare	0,26
Crudités sauce citron	0,19
Emincé de volaille en fricassée	0,66
Jambon au grill	0,47
Grains de blé aux champignons	0,21
Endives béchamel à la ciboulette	0,47
Brillat-savarin	0,28
Saint-paulin	0,15
Ananas frais	0,29
Mousse au café	0,25

Total 1,61 €

Mardi

Avocat sauce menthe	0,43
Pommes de terre campagnarde	0,17
Steak haché	0,51
Curry de lotte	1,74
Mélange de légumes crêcy	0,30
Bami goreng de nouilles	0,50
Yaourt aux fruits	0,17
Carré fondu	0,11
Flan aux litchis	0,17
Poire Conférence	0,16

Total 2,13 €

Semaine 1

Haricots verts à l'emmental	0,25
Salade simple	0,14
Filet de cabillaud marinière	0,90
Porc sauté bigarade	0,72
Coquillettes	0,07
Purée de carottes	0,16
Petits-suisse nature	0,22
Tendre bleu	0,25
Mousse d'avocat et agrumes	0,38
Mosaïque de fruits	0,28

Total 1,69 €

Pâté en croûte	0,27
Radis à la croq'au sel	0,34
Jarret de veau épicié	1,15
Noisetine d'agneau	1,19
Julienne de légumes	0,18
Pommes de terre boulangère	0,19
Fromage carré	0,14
Bûche mi-chèvre	0,16
Kiwi	0,26
Entremets pistache	0,14

Total 2,01 €

Semaine 2

Jambon de dinde	0,20
Concombre en salade	0,23
Filet de hoki saveur de thym	0,86
Entrecôte Maître d'hôtel	1,02
Brocolis sauce vin blanc	0,44
Riz à la martinière	0,09
Fromage bleu	0,16
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Poire Passe Crassane	0,32
Flan aux angéliques	0,26

Total 1,92 €

Pamplemousse au sucre	0,10
Crêpe au fromage	0,15
Palette à la provençale	0,44
Cuisse de poulet marinée	0,42
Spaghetti	0,08
Blettes à l'ancienne	0,24
Edam	0,12
Chèvre bûche	0,24
Coupe de mirabelles	0,39
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,19 €

Semaine 3

MENU À THÈME

Gado-gado sauce cacahuète	0,25
Velouté indonésien	0,19
Bœuf satay	1,34
Canard Rendang	1,24
Pousses de bambou balinaise	0,31
Riz à l'ananas	0,50
Tomme noire	0,17
Petits-suisse sucrés	0,24
Compote tous fruits	0,15
Beignet à la banane	0,14

Total 2,27 €

Semaine 4

Carottes râpées	0,11
Semoule en salade	0,11
Ragoût d'agneau	1,22
Filet de sole aux amandes	0,90
Boullgour	0,18
Fenouil au citron	0,35
Yaourt nature	0,17
Fromage fondu	0,13
Ile flottante	0,25
Pomme Granny Smith	0,11

Total 1,76 €

Mercredi

Duo de choux aux amandes	0,19
Œufs durs mimosa	0,21
Rôti de porc soubise	0,67
Escalope de dinde surprise	0,78
Haricots blancs à la crème	0,21
Navets persillés	0,10
Bûche de chèvre	0,22
Fromage blanc vanille	0,34
Eclair café	0,21
Orange	0,13

Total 1,53 €

Jeudi

Mâche à l'ail	0,20
Riz charcutier	0,13
Filet de lieu aux moules	0,83
Sauté de veau	1,38
Fenouil pané	0,52
Gnocchi sauce tomate	0,22
Bleu de Bresse	0,31
Chaurce	0,27
Cocktail aux abricots	0,29
Banane	0,14

Total 2,15 €

Vendredi

Croustillant de légumes	0,23
Carottes râpées au cumin	0,11
Gigot d'agneau gourmand	1,55
Steak haché VBF	0,97
Flan de champignons	0,23
Frites	0,33
Fromage fondu nature	0,13
Yaourt sucré	0,13
Pomme Golden	0,14
Surprise au chocolat	0,22

Total 2,01 €

Taboulé de quinoa	0,25
Douceur de champignons	0,31
Bavette à l'échalote	0,86
Cuisse de poulet célestine	0,47
Petits pois à la française	0,25
Polenta aux blettes	0,19
Coulommiers	0,13
Tomme grise	0,18
Ananas frais	0,29
Gaufre	0,35

Total 1,64 €

Céleri-rave râpé	0,19
Flamiche au chèvre	0,19
Epaule d'agneau rôtie	1,25
Colin sauce beurre blanc	0,67
Potée aux pois cassés	0,15
Pain d'épinards	0,30
Yaourt aromatisé	0,16
Fromage frais	0,14
Crème aux fruits	0,28
Pomme Starking	0,18

Total 1,75 €

Mélange croquant	0,22
Asperges vertes béarnaise	0,42
Sauté de dinde aurore	0,78
Rôti de porc à l'estragon	0,66
Riz pilaf	0,09
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Abondance	0,38
Bleu de France	0,28
Mousse de pêche	0,25
Entremets abricotine	0,14

Total 1,73 €

Salade verte au thon	0,23
Chou-fleur ravigote	0,18
Rôti de veau févette	1,18
Bouchée à la reine	1,10
Gnocchi de semoule	0,19
Poireaux au beurre	0,30
Faisselle	0,36
Camembert	0,12
Mousse chocolat au lait	0,13
Tapioca au coulis de framboise	0,20

Total 1,99 €

Fenouil émincé en vinaigrette	0,13
Betteraves au maïs	0,14
Escalope sauce au brie	0,79
Sauté de porc à la sarriette	0,89
Légumes des cimes	0,30
Flageolets au jus	0,37
Yaourt saveur vanille	0,37
Roquefort	0,33
Cake à la rhubarbe	0,13
Ananas frais	0,29

Total 1,87 €

Tortis fromagères	0,17
Chou rouge aux pommes	0,12
La petite marmite	0,79
Julienne sauce crustacés	1,08
Endives braisées	0,51
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Crème de gruyère	0,17
Saint-nectaire	0,19
Orange	0,13
Fromage blanc au sucre	0,15

Total 1,75 €

Asperges blanches sauce au miel	0,38
Smoothie à l'avocat	0,50
Tendron de veau au jus	1,11
Blanquette de dinde	0,86
Penne	0,07
Navets glacés	0,11
Fournois	0,19
Pyramide cendrée	0,55
Kiwi	0,26
Tarte au chocolat	0,33

Total 2,18 €

Pizza méridionale	0,28
Céleri rémoulade	0,29
Côte de porc au curry	0,69
Foie persillé	0,47
Carottes sautées	0,15
Pommes de terre vapeur	0,26
Mini bleu	0,28
Cantal AOP	0,20
Poire Abate	0,17
Abricots au naturel	0,27

Total 1,53 €

Radis	0,34
Tofu laqué aigre-doux	0,49
Filet de dorade aux lentilles	1,11
Œufs à la florentine	0,64
Carré fondu	0,11
Fromage demi-sel	0,15
Crème brûlée safranée	0,39
Salade de fruits de saison	0,39

Total 1,81 €

Tofu laqué aigre-doux



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2436

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Tofu fumé au bois de hêtre fr 3 kg ABE	5,000 KG	8,43	42,15
Coriandre en poudre sachet 1 kg	0,011 KG	3,70	0,04
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,230 KG	4,18	0,96
Vinaigre balsamique 75 cl	0,055 LT	2,38	0,13
Huile de tournesol 5 lt	0,220 LT	1,33	0,29
Oignon jaune moyen kg	0,340 KG	0,55	0,19
Echalote vrac kg	0,280 KG	0,97	0,27
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,110 LT	0,39	0,04
Eau	2,800 LT	--	--
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,055 KG	7,32	0,40
Sauce soja 200 g	0,110 KG	6,25	0,69
Sauce nuoc mâm 125 ml	0,110 KG	12,46	1,37
Fleur de maïs bt 700 g	0,110 KG	5,05	0,56
Sel fin 1 kg	0,007 KG	0,25	0,00
Salade batavia pièce 300 g	4,000 UN	0,50	2,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, émincer finement les oignons et les échalotes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la moitié de la coriandre et la moitié du miel avec le vinaigre balsamique. Ajouter le tofu préalablement découpé en dés, bien mélanger, laisser mariner 1 heure environ en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la moitié de la matière grasse frémissante les oignons et les échalotes. Ajouter la coriandre et le miel restants, déglacer vinaigre blanc, caraméliser légèrement. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, réduire d'un quart. Ajouter la sauce soja et nuoc mâm, lier à la fleur de maïs, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Egoutter les dés de tofu, rissoler dans la matière grasse restante. Saler, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les dés de tofu sur feuille de salade, napper de sauce au départ.

Coût portion 74 g = 0,491 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 129 Protéines : 8,5 g Fibres : 2,1 g
Kjoules : 540 Glucides : 5 g
Matières grasses : 7,8 g

Curry de lotte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9547

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de lotte s/a s/p sg 200/400 g	15,000 KG	10,55	158,25
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,650 LT	4,26	2,77
Oignon jaune moyen kg	0,650 KG	0,55	0,36
Ail vrac kg	0,065 KG	3,23	0,21
Curry moulu bt 350/450 g	0,016 KG	7,64	0,12
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,003 KG	12,09	0,04
Lait de coco bt 1/2	2,000 KG	4,84	9,68
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,400 KG	0,64	0,90
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

Progression

- Dégeler les filets de lotte en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les aromates. Mixer les oignons et l'ail, émincer la coriandre. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les filets de lotte préalablement portionnés, assaisonner. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer le hachis d'oignon et d'ail. Incorporer le curry et le piment de Cayenne, ajouter le lait de coco et les tomates concassées. Assaisonner, mijoter à feu doux 15 minutes, mixer. Napper les filets de lotte, cuire à four moyen (140/150 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de lotte, napper de sauce, parsemer de coriandre au départ.

Coût portion 143 g = 1,732 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 203 Protéines : 24,4 g
Kjoules : 850 Glucides : 1,5 g
P/L : 2,2 Matières grasses : 11 g

Riz à l'ananas



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1799

Mousse d'avocat et agrumes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9961

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz long Basmati 5 kg	6,400 KG	1,54	9,86
Ananas tranche brisée bt 3/1	2,000 KG	2,19	4,38
Huile de tournesol 5 lt	0,250 LT	1,33	0,33
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,95	0,99
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,55	0,55
Safran en poudre 10 g	0,010 KG	3 355,65	33,56
Curcuma bt.250 g	0,010 KG	18,08	0,18
Eau	16,000 LT	---	---
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,14	0,09

Progression

- Egoutter les morceaux d'ananas, réserver le jus.
- Caraméliser dans la moitié du mélange de matières grasses frémissantes les morceaux d'ananas, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le restant de matières grasses frémissantes les oignons, incorporer le safran et le curcuma. Ajouter le riz basmati, nacrer, déglacer de la moitié du jus d'ananas. Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, assaisonner, cuire à couvert 18 à 20 minutes. Egrener, incorporer les morceaux d'ananas, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 214 g = 0,500 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 285 **Protéines : 4,6 g**
 Kjoules : 1193 **Glucides : 54,6 g**
Matières grasses : 5 g

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	39,000 UN	0,75	29,25
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,170 LT	2,84	0,48
Lait concentré non sucré entier 410 g	0,550 KG	2,27	1,25
Sucre cassonade 1 kg	0,680 KG	1,63	1,11
Orange cal 5/6 kg	6,300 KG	0,89	5,61
Arôme vanille liquide 1 lt	0,040 LT	4,25	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et les oranges. Prélever la chair des avocats, arroser de la moitié du jus de citron vert. Peler les oranges à vif, détailler en quartiers. Réserver.
- Mixer l'avocat avec le lait concentré non sucré et la moitié du sucre cassonade jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Dresser dans des récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron vert et le sucre cassonade restants avec les oranges. Ajouter l'arôme vanille, bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la mousse d'avocat de quartiers d'oranges au départ.

Coût portion 114 g = 0,379 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 134 **Protéines : 1,7 g** **Fibres : 3,3 g**
 Kjoules : 561 **Glucides : 11,5 g**
dont sucres : 11 g
Matières grasses : 8,3 g