

*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 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 souhaitent 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**

## **La Côte d'Azur**

De toutes les cuisines régionales françaises, la cuisine méditerranéenne est probablement celle qui est la plus connue, notamment pour ses effets bénéfiques sur la santé.

Elle met en œuvre des produits agricoles frais, locaux et de saison. Dans la Camargue et l'arrière-pays gorgés de soleil sont cultivés de nombreux fruits et légumes, des céréales secs, des herbes aromatiques, sans oublier les olives qui fourniront l'huile pour la cuisson et l'assaisonnement des plats. La Méditerranée quant à elle enrichit la palette de produits avec une multitude de crustacés, petits mollusques, poissons de mer mais aussi de roches !

Cette cuisine se veut simple, authentique et populaire. Toujours très colorée et pleine d'arômes, elle sait s'adapter au gré des récoltes. Prenons l'exemple du célèbre « Tian », plat de légumes préparé dans le contenant en terre cuite du même nom, qui peut être à base d'asperges (au printemps), de courgettes (en été), de blettes (en automne), de courges (en hiver).

**Retrouvez au fil des pages d'autres spécialités de cette si belle région **

# JUN-JUILLET 2016

## Semaine 1

Lundi	
Poireaux sauce moutarde	0,21
Fenouil à l'orange	0,16
Rôti de veau	1,13
Filet de merlu aux crevettes	0,77
Pâtes papillon	0,07
Brocolis à la Godard	0,35
Abondance	0,39
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,27
Purée de poire	0,18
<b>Total</b>	<b>1,84 €</b>

## Mardi

Concombre mimosas	0,27
Asperges à la cardamome	0,54
Escalope de porc du Sud	0,62
Poulet en cocotte	1,03
Riz sauvage	0,38
Carottes au jus	0,21
Bleu de Bresse	0,31
Faisselle au lait de chèvre	0,63
Pomme au miel	0,18
Gâteau léger aux fruits rouges	0,27
<b>Total</b>	<b>2,22 €</b>

## Semaine 2

Champignons aux herbes	0,27
Crème d'oignons	0,12
Cuisse de poulet célestine	0,48
Daube d'agneau	1,27
Doré de grains de blé	0,20
Haricots verts très fins	0,22
Petit carré fondu	0,08
Tendre bleu	0,31
Compote de pêche	0,17
Fromage blanc et biscuit	0,19
<b>Total</b>	<b>1,65 €</b>

Riz pique-nique	0,11
Radis	0,33
Matelote de veau	1,09
Côte de porc charcutière	0,66
Poireaux braisés	0,15
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,37
Coulommiers	0,13
Yaourt aromatisé	0,16
Orange	0,13
Entremets pistache au melon	0,18
<b>Total</b>	<b>1,65 €</b>

## Semaine 3

Chou-fleur sauce ail	0,18
Crudités framboisées	0,41
Pintade rôtie	0,75
Omelette	0,65
Spaghetti en fanfare niçoise	0,19
Fondue d'épinards	0,19
Petits-suisses sucrés	0,26
Bûche de chèvre	0,22
Abricots	0,30
Mousse chocolat au lait	0,13
<b>Total</b>	<b>1,64 €</b>

Pastèque	0,20
Pois chiches aux grains de blé	0,13
Hampe sauce madère	0,66
Brochette de poisson	0,86
Riz créole	0,08
Tomates campagnardes	0,26
Bleu de France	0,16
Yaourt saveur coco	0,34
Fromage blanc à la banane	0,15
Prunes rouges	0,15
<b>Total</b>	<b>1,50 €</b>

## Semaine 4

Tomates citronnées	0,17
Soja vinaigrette	0,32
Filet de cabillaud méridionale	0,87
Pizza romaine	0,70
Farfalles	0,11
Salade verte santé	0,28
Morbier	0,20
Bleu d'Auvergne	0,18
Gratin de fruits	0,33
Ananas frais	0,27
<b>Total</b>	<b>1,72 €</b>

Duo de lentilles	0,11
Tartinade de radis	0,47
Rôti de porc au lait	0,65
Haché de veau	0,79
Poêlée maraichère	0,40
Semoule au cumin	0,11
Yaourt saveur vanille	0,36
Cabécou	0,59
Fraises	0,32
Flan aux trois couleurs	0,13
<b>Total</b>	<b>1,98 €</b>

Coût moyen  
- du repas -  
**1,92 €**

### LÉGENDE

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

## Mercredi

Feuilleté au fromage	0,20
Pamplemousse rose	0,10
Filet de dorade poché	0,94
Gigot d'agneau sauce poivres	1,34
Epinards avec croûtons	0,19
Semoule composée	0,21
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Livarot AOP	0,26
Pêche jaune	0,14
Pot de glace	0,15

Total 1,90 €

## Jeudi

Tomates ensoleillées	0,19
Haricots verts sauce pistou	0,58
Onglet au grill	0,99
Mignon de porc aux framboises	1,06
Coquillettes	0,07
Julienne de légumes	0,18
Crème de gruyère	0,17
Pyramide cendrée	0,55
Fromage blanc aux mûres	0,20
Banane	0,18

Total 2,08 €

## Vendredi

Omelette à la tapenade	0,26
Salade simple	0,16
Calmars sauce citron	0,86
Dindonneau en rôti	0,66
Courgettes confites	0,29
Pommes de terre Mélanie	0,25
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Edam	0,12
Melon et fraises à l'anis	0,26
Flan à la mangue	0,19

Total 1,61 €

Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,26
Jambon de dinde	0,20
Steak haché VBF	0,97
Cassolette de lieu florentine	0,89
Aubergines juiilette	0,31
Tagliatelles	0,25
Fromage bleu	0,16
Beaufort	0,45
Tourte sucrée aux épinards	0,37
Coupe de mangue	0,61

Total 2,23 €

Céleri rémoulade	0,21
Crudités en vinaigrette	0,19
Gigot d'agneau en croûte	1,27
Filet de poulet au safran	1,12
Semoule couscous	0,11
Poêlée à la rhodanienne	0,72
Yaourt nature	0,17
Carré fondu	0,11
Fraises	0,32
Mousse blanche aux poires	0,24

Total 2,23 €

Duo melon-concombre	0,31
Salade aux fonds d'artichaut	0,30
Filet de hoki au four	0,95
Brochette de bœuf sauce paprika	1,60
Fenouil aux olives	0,25
Riz pilaf	0,09
Saint-paulin	0,15
Fromage demi-sel	0,15
Crème dessert praliné	0,32
Nectarine	0,16

Total 2,14 €

Radis à la croq'au sel	0,33
Jambon sec	0,28
Escalope de veau quatre saisons	1,53
Fricassée de dinde	0,80
Polenta	0,09
Blettes à l'ancienne	0,24
Bûche mi-chèvre	0,16
Carré demi-sel	0,15
Ananas chantilly	0,37
Nid d'abeille	0,56

Total 2,25 €

Pamplemousse surprise	0,12
Haricots beurre vinaigrette	0,17
Dos de colin sauce crustacés	0,72
Hachis parmentier VBF	0,54
Fonds d'artichaut délice	0,48
Fromage fondu	0,12
Fournols	0,19
Entremets café	0,21
Salade de fruits maison	0,18

Total 1,36 €

Salade de tortis	0,07
Concombre aux olives	0,25
Rôti de longe de porc	0,50
Agneau croustillant	1,31
Ratatouille	0,23
Purée de fèves	0,42
Yaourt nature	0,17
Saint-nectaire	0,22
Banane	0,18
Ile flottante	0,25

Total 1,80 €

Flan maraîcher	0,15
Salade impromptue	0,23
Filet de loup en papillote	0,91
Sauté de dindonneau suprême	0,79
Choux mêlés du Léon	0,26
Grains de blé à la parisienne	0,23
Chaource	0,27
Gouda	0,13
Coupe de mangue	0,61
Tarte pomme rhubarbe	0,31

Total 1,95 €

Melon au jambon	0,49
Pain de macédoine	0,12
Gigot d'agneau gourmand	0,99
Faux-filet Maître d'hôtel	0,99
Pommes de terre vapeur	0,26
Bohémienne comtadine	0,43
Petits-suisses sucrés	0,26
Yaourt nature	0,17
Trifle aux mûres	0,27
Orange	0,13

Total 2,05 €

## MENU À THÈME

Délice de blette	0,29
Mesclun fraîcheur	0,40
Lapin à la sarriette	0,74
Seiches à la rouille	1,42
Tian de courgette	0,33
Riz sauce provençale	0,22
Mini bleu	0,28
Bûche mi-chèvre	0,16
Prunes jaunes	0,17
Nectarine farcie aux mendiants	0,55

Total 2,28 €

## Mesclun fraîcheur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9399

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mesclun vrac fr kg	4,000 KG	6,40	25,60
Oignon rouge	1,000 KG	1,05	1,05
Pastèque kg	2,000 KG	0,81	1,62
Bûche de chèvre 23 à 29 % 1 kg	1,000 KG	7,90	7,90
Coriandre feuille botte 50 g	0,700 UN	0,79	0,55
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	4,26	3,41
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,94	0,08
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,120 LT	0,68	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les crudités et la coriandre. Essorer le mesclun. Emincer grossièrement les oignons rouges. Trancher les pastèques, peler et couper en cubes. Essorer et ciseler les feuilles de coriandre. Réserver.
- Détailler le fromage de chèvre en dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser harmonieusement le mesclun, les oignons rouges et la pastèque. Parsemer de fromage de chèvre et de coriandre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de sauce vinaigrette au départ.

**Coût portion** 82 g = 0,404 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 120  
Kjoules : 502  
Protéines : 2,6 g  
Glucides : 2,7 g  
Matières grasses : 10,8 g

## Seiches à la rouille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1949

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Petite seiche nettoyée 60/80 sg kg	28,500 KG	4,38	124,83
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	4,26	1,70
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,250 KG	1,27	0,32
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,55	0,78
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,500 KG	2,93	7,33
Spigol 100 % naturel 100 g	0,010 KG	192,67	1,93
Roux blanc bt kg	0,060 KG	6,67	0,40
Œuf jaune liquide 1 lt	0,500 LT	4,36	2,18
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,050 KG	0,94	0,05
Huile de tournesol 5 lt	0,550 LT	1,38	0,76
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,96	0,36

### Progression

- Dégeler les seiches en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une mayonnaise ailée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les seiches préalablement égouttées, les oignons et le concentré de tomate. Déglacer vin blanc, réduire. Incorporer le coulis de tomate et le spigol, assaisonner. Mouiller d'eau à hauteur, cuire à feu doux 30 minutes. Lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Hors du feu, incorporer la mayonnaise ailée. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 131 g = 1,417 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 345  
Kjoules : 1444  
P/L : 3,3  
Protéines : 47,5 g  
Glucides : 5,9 g  
Matières grasses : 14,4 g  
Fer : 10 mg  
Calcium : 179 mg

## Riz sauce provençale



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9985

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz long grain étuvé Camargue QS			
5 kg IGP	7,100 KG	1,37	9,73
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,100 LT	4,26	0,43
Oignon jaune moyen kg	1,300 KG	0,58	0,75
Céleri branche frais kg	0,800 KG	1,20	0,96
Ail vrac kg	0,170 KG	3,55	0,60
Tomate ronde cal 57/67 kg	1,500 KG	1,10	1,65
Herbes de Provence moules kg	0,009 KG	6,65	0,06
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,200 KG	2,93	6,45
Basilic frais botte 50 g	0,800 UN	0,79	0,63
Olive noire rondelles bt 3/1	0,350 KG	2,65	0,93
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	13,12	0,09

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le basilic. Emincer les oignons et le céleri, hacher l'ail, détailler les tomates en cubes, ciseler les feuilles de basilic, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le céleri. Ajouter l'ail, les cubes de tomate et les herbes de Provence, cuire 5 minutes. Incorporer le coulis de tomate, le basilic et les rondelles d'olives noires, mijoter 7 à 8 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Laver soigneusement le riz à l'eau froide. Verser en pluie dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à la reprise de l'ébullition, cuire 18 à 20 minutes. Egoutter, mélanger avec la sauce provençale, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 259 g = 0,223 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 292    Protéines : 5,8 g    Fibres : 2,1 g  
Kjoules : 1222    Glucides : 58,6 g  
Matières grasses : 3,4 g

## Nectarine farcie aux mendiants



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9986

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Nectarine blanche cal A	11,000 KG	1,45	15,95
Abricot sec 1 kg	0,300 KG	6,44	1,93
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,79	0,84
Amande poudre 1 kg	1,500 KG	11,74	17,61
Sucre semoule sac 1 kg	0,200 KG	0,69	0,14
Œuf entier liquide 2 lt	0,800 LT	2,50	2,00
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,300 KG	9,10	2,73
Pistache décorquée émondée 1 kg	0,300 KG	25,77	7,73
Noisette entière émondée 1 kg	0,300 KG	19,16	5,75

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les nectarines. Couper en deux, ôter le noyau, réserver.
- Mélanger les abricots secs préalablement hachés et les raisins secs avec la poudre d'amande, le sucre et l'œuf entier liquide. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ranger les demi-nectarines dans des gastronomes pleins, côté noyau vers le haut. Garnir de la préparation à l'amande et répartir sur le dessus les noix, noisettes et pistaches. Cuire à four modéré (180/200 °C) 12 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 141 g = 0,547 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 228    Protéines : 8,1 g    Fibres : 5 g  
Kjoules : 954    Glucides : 14,5 g  
dont sucres : 13,3 g  
Matières grasses : 14,2 g