

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 souhaitent 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

La cuisine végétarienne

Considérée comme marginale il y a encore quelques années, la cuisine végétarienne a depuis considérablement gagnée en popularité. Parmi les raisons qui expliquent cet engouement, le bénéfice santé procuré par ce mode d'alimentation, notamment dans la diminution du risque d'apparitions de certaines maladies (diabète, obésité, problèmes cardio-vasculaires, cancers) reste primordial. De plus, face aux nombreux scandales de ces dernières années liés aux viandes et aux poissons, elle se présente comme une alternative rassurante. Par ailleurs, elle semble être une bonne option pour maîtriser son budget alimentaire dans un contexte actuellement difficile. Les principes de ce mode d'alimentation reposent essentiellement sur l'augmentation de la consommation de produits végétaux, sur l'exclusion de la viande et du poisson, avec toutefois la possibilité d'utiliser les sous-produits d'origine animale (œufs, produits laitiers, miel), et sur une bonne connaissance de la complémentarité entre ces différents aliments.

Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes pour composer vos menus ➡

AOÛT-SEPTEMBRE 2016

Coût moyen
- du repas -

1,83 €

LÉGENDE

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

Lundi

Poireaux sauce moutarde	0,21
Crudités belle saison	0,27
Rôti de veau	1,14
Filet de colin sauce piquante	0,88
Pâtes papillon	0,07
Brocolis à la Godard	0,35
Emmental	0,13
Yaourt saveur citron	0,46
Ananas frais	0,27
Mousse cappuccino	0,37

Total 2,07 €

Mardi

Pamplemousse rose	0,10
Terrine de légumes	0,25
Chipolatas	0,62
Poulet en cocotte	1,03
Riz aux poivrons	0,19
Carottes au jus	0,21
Petit carré fondu	0,08
Petits-suisses nature	0,25
Pomme au four	0,18
Gâteau léger aux fruits rouges	0,27

Total 1,59 €

Semaine 1

Concombre vinaigrette	0,25
Salade cœurs de palmier	0,18
Cuisse de poulet célestine	0,47
Daube d'agneau	1,23
Quinoa au beurre citronné	0,44
Haricots verts persillés	0,22
Fondu allégé	0,13
Fourme d'Ambert	0,17
Croustillant de pêche	0,26
Fromage blanc et biscuit	0,18

Total 1,77 €

Semaine 2

Riz pique-nique	0,11
Radis	0,37
Matelote de veau	1,21
Côte de porc à la sauge	0,74
Marmite jardinière	0,15
Pommes de terre nouvelles à l'anglaise	0,37
Coulommiers	0,14
Yaourt aromatisé	0,16
Banane	0,20
Entremets pistache au melon	0,17

Total 1,80 €

Semaine 3

Salade composée	0,17
Carottes râpées et tapenade	0,26
Pintade rôtie	0,74
Frittata de tomates	0,61
Tagliatelles à la ricotta	0,33
Petits-suisses sucrés	0,26
Bûche de chèvre	0,22
Abricots	0,30
Coupe de fruits maison	0,18

Total 1,54 €

Pastèque	0,20
Pois chiche aux grains de blé	0,12
Assiette méditerranéenne BIO	0,78
Brochette de poisson	0,70
Chou-fleur à la béarnaise	0,38
Bleu de France	0,16
Brie	0,14
Fromage blanc à la banane	0,15
Pêche jaune	0,14

Total 1,38 €

Semaine 4

Tomates ensoleillées	0,18
Artichaut à la cordouane	0,38
Filet de cabillaud sauce écrevisse	1,03
Menu fromage emmental	0,71
Riz basmati	0,16
Haricots verts bonne femme	0,19
Morbier	0,21
Mini bleu	0,28
Coupelle de pruneaux	0,49
Clafoutis aux figues	0,28

Total 1,95 €

Lentilles charcutière	0,19
Scarole à l'orange	0,38
Rôti de porc au lait	0,82
Haché de veau	0,89
Fricassée de champignons	0,59
Semoule au cumin	0,11
Yaourt saveur vanille	0,36
Bûche mi-chèvre	0,15
Raisin blanc	0,11
Flan aux trois couleurs	0,13

Total 1,87 €

Mercredi

Tarte feuilletée aux oignons	0,20
Concombre sauce blanche	0,28
Filet de saumon poché	0,99
Gigot d'agneau sauce poivres	1,34
Gratin d'épinards	0,30
Semoule composée	0,21
Yaourt saveur coco	0,34
Pyramide cendrée	0,55
Pêche jaune	0,14
Pot de glace	0,17

Total 2,26 €

Jeudi

Tomates ensoleillées	0,18
Haricots panachés	0,20
Steak Maître d'hôtel	1,39
Scones fromage et ciboulette	0,33
Coquillettes	0,07
Julienne de légumes	0,26
Tendre bleu	0,31
Livarot AOP	0,26
Flan chocolat	0,18
Pastèque	0,15

Total 1,66 €

Vendredi

Oufs durs mimosa	0,20
Carottes râpées aux radis	0,16
Filet de dorade aux épices douces	1,13
Dindonneau en rôti	0,66
Courgettes sauce Mornay	0,20
Pommes de terre Mélanie	0,22
Fromage blanc battu portion	0,16
Edam	0,12
Coupe tutti frutti	0,19
Lait gélifié framboise-amande	0,41

Total 1,72 €

MENU À THEME

Champignons marinés	0,30
Carottes râpées	0,14
Steak haché VBF	0,96
Cassolette de lieu florentine	0,88
Gratin de blettes	0,26
Tagliatelles	0,25
Fromage bleu	0,16
Tomme noire en tranche	0,25
Gaufre	0,35
Orange	0,13

Total 1,83 €

Velouté de courgettes	0,20
Dariole au roquefort	0,52
Palet de lentilles corail et riz	0,25
Blanquette de tofu	1,07
Boullgour aux oignons	0,17
Caponata d'aubergines	0,25
Yaourt nature	0,17
Camembert	0,13
Raisins au gingembre	0,12
Crumble poire-figue	0,28

Total 1,58 €

Melon	0,21
Pain de macédoine	0,12
Filet de hoki sauce langoustine	0,92
Brochette de bœuf au paprika	1,54
Garniture de fenouil	0,32
Semoule couscous	0,11
Saint-paulin	0,16
Fromage demi-sel	0,15
Duo d'entremets praliné	0,26
Nectarine	0,16

Total 1,97 €

Champignons aux avocats	0,40
Saucisson sec	0,22
Escalope de veau quatre saisons	1,54
Dindonneau à la duroc	0,68
Polenta	0,09
Duo de courgettes crémière	0,35
Mini chèvre enrichie	0,16
Carré demi-sel	0,15
Ananas au kirsch	0,37
Raisin noir	0,11

Total 2,03 €

Pamplermousse au sucre	0,10
Céleri d'Automne	0,24
Lieu sauce vin blanc	0,90
Boulettes de bœuf chasseur	0,90
Poireaux béchamel	0,17
Parmentier à l'échalote	0,30
Fromage fondu	0,12
Fournols	0,21
Crème renversée	0,12
Timbale de semoule	0,15

Total 1,61 €

Salade de tortis	0,06
Frisée à l'œuf poché	0,58
Rôti de longe de porc	0,50
Sauté d'agneau aux herbes	1,50
Tomates à la provençale	0,20
Purée aux pois cassés	0,18
Yaourt sucré	0,25
Gruyère	0,14
Banane	0,20
Méli-mélo de fruits au sirop	0,26

Total 1,93 €

Flan maraîcher	0,15
Radis et légumes croquants	0,26
Filet de loup en papillote	0,92
Emincé de dinde méridionale	0,74
Légumes à la dauphinoise	0,62
Pommes de terre vapeur	0,26
Chaurice	0,27
Tomme grise	0,16
Pomme Starking	0,18
Délice de myrtilles	0,28

Total 1,92 €

Melon au jambon	0,45
Potage fenouil-carotte et cumin	0,18
Epaule d'agneau confite	1,00
Moussaka végétarienne BIO	1,03
Doré de grains de blé	0,20
Petits-suissés sucrés	0,26
Yaourt nature	0,17
Ile flottante au café	0,35
Prunes Reine-Claude	0,22

Total 1,93 €

Croustillant de légumes	0,24
Concombre à l'estragon	0,30
Sauté de veau	1,43
Saumonette sauce crustacés	0,53
Navets glacés	0,11
Farfalles	0,11
Bleu d'Auvergne	0,18
Fondu de brebis	0,29
Orange	0,13
Tranche napolitaine vanille chocolat	0,18

Total 1,74 €

Dariole au roquefort



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1048

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Roquefort 1/2 pain 1,35 kg AB, AOP	1,300 KG	18,66	24,26
Œuf entier liquide 2 lt	2,500 LT	2,50	6,25
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,820 LT	2,28	1,87
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,95	0,05
Courgette calibre 14/21 cm fr	3,300 KG	1,10	3,63
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,130 LT	4,10	0,53
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,56	0,71
Noix ceameux invalides 1 kg	1,600 KG	9,06	14,50

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les courgettes. Eplucher, détailler en petits dés. Rissoler dans la matière grasse frémissante 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Ecraser le roquefort à la fourchette. Ajouter l'œuf entier liquide, bien mélanger. Incorporer la crème, la noix de muscade et les courgettes. Assaisonner, répartir l'appareil au roquefort dans des ramequins préalablement graissés. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler les darioles sur assiette, décorer de ceameux de noix au départ.

Coût portion 94 g = 0,519 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 254
Kjoules : 1063
Protéines : 8,5 g
Glucides : 3,2 g
Matières grasses : 22,8 g
Calcium : 118 mg

Palet de lentilles corail et riz



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7179

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lentille corail 3 kg ABE	2,000 KG	4,59	9,18
Eau	4,000 LT	—	—
Bouillon de légumes granulé bt 1,2 kg	0,080 KG	8,26	0,66
Riz rond blanc kg	2,000 KG	0,99	1,98
Eau	4,800 LT	—	—
Bouillon de légumes granulé bt 1,2 kg	0,100 KG	8,26	0,83
Emmental râpé 45 % kg	0,800 KG	4,08	3,26
Œuf entier liquide 2 lt	0,800 LT	2,50	2,00
Curcuma bt 250 g	0,032 KG	18,08	0,58
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,550 LT	4,10	2,26
Margarine de cuisine 500 g	0,550 KG	1,30	0,72
Salade batavia pièce 300 g	5,000 UN	0,72	3,60

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, détailler en chiffonnade, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment au service.
- Disperser au fouet le bouillon de légumes dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les lentilles corail, cuire 20 minutes. Procéder de la même manière pour le riz. Egoutter, mélanger les lentilles corail et le riz. Incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma, assaisonner. Etaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier sulfurisé. Cuire à four modéré (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.
- Détailler en palet. Faire revenir dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 minutes sur chaque face. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les palets de lentilles corail et riz sur la chiffonnade de salade au départ.

Coût portion 129 g = 0,251 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 276
Kjoules : 1155
P/L : 0,7
Protéines : 9,7 g
Glucides : 27 g
Matières grasses : 13,7 g
Fibres : 2,8 g
Calcium : 112 mg

Caponata d'aubergines



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7151

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	8,200 KG	1,10	9,02
Poivron rouge frais kg	4,500 KG	1,65	7,43
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,360 LT	4,10	1,48
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,64	0,64
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,500 KG	0,64	0,96
Céleri branche frais kg	0,750 KG	1,16	0,87
Pois chiches bt 5/1	1,800 KG	1,08	1,94
Câpres capucines bt 4/4	0,230 KG	4,97	1,14
Olive verte dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,460 KG	2,70	1,24
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,600 LT	0,39	0,23
Eau	0,600 LT	—	—
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	12,73	0,10
Sucre semoule sac 1 kg	0,075 KG	0,69	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Couper les aubergines non épluchées et les poivrons rouges en dés, émincer finement les oignons et le céleri branche. Réserver.
- Suer dans les 3/4 de la matière grasse frémissante les aubergines et les poivrons 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse restante les oignons, ajouter les tomates et le céleri. Mijoter 15 minutes à couvert. Incorporer les pois chiches, les câpres, les olives et le mélange aubergines/poivrons. Moullier avec le vinaigre et l'eau, assaisonner puis sucrer. Cuire 20 à 25 minutes à découvert. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 170 g = 0,251 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 103 Protéines : 3,1 g Fibres : 3,9 g
 Kjoules : 431 Glucides : 9,8 g Vitamine C : 33 mg
 Matières grasses : 4,8 g

Raisins au gingembre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9996

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Raisin blanc Italia kg	4,500 KG	1,00	4,50
Raisin noir Alphonse Lavallée kg	4,500 KG	1,00	4,50
Eau	3,200 LT	—	—
Gingembre frais	0,150 KG	3,05	0,46
Sucre semoule sac 1 kg	0,900 KG	0,69	0,62
Citron jaune cal moyen	0,800 KG	1,85	1,48
Extrait naturel de vanille 1 lt	0,013 LT	17,76	0,23

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits et le gingembre. Egrener les raisins, presser le jus des citrons, éplucher et râper le gingembre. Réserver.
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le gingembre râpé, le jus des citrons et le sucre. Faire bouillir 5 minutes environ. Hors du feu, ajouter l'extrait de vanille. Refroidir puis mélanger avec les raisins. Dresser dans des coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 134 g = 0,117 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 0,5 g
 Kjoules : 389 Glucides : 21,6 g
 dont sucres : 21,3 g
 Matières grasses : 0,2 g