

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 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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !**

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et de Nutrition

<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

# Les couleurs

Au même titre que les parfums et les saveurs, les couleurs influencent de manière considérable nos choix alimentaires. Elles représentent le premier critère de sélection d'un aliment, notamment lorsque nous ne pouvons percevoir l'odeur de celui-ci. Avant tout, les couleurs font partie des repères de qualité d'un produit, puisqu'elles permettent d'en apprécier la maturité et la fraîcheur. Ensuite, par habitude, nous les associons directement à des saveurs. Ainsi, si l'on propose deux sauces tomate possédant le même goût, mais dont l'une est cuisinée avec des tomates rouges et l'autre avec des jaunes, on aura tendance à trouver celle à base de tomates jaunes souvent moins bonne. Les couleurs favorisent la créativité et évitent la monotonie alimentaire.

**Retrouvez au fil des pages notre palette de recettes colorées. ➡**

# AVRIL 2015

Coût moyen  
- du repas -

**1,86 €**

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

## Lundi

### Menu à thème

### Semaine 1

Fenouil à l'orange	0,17
Fonds d'artichauts au vert	0,31
Bavette au beurre rouge	1,07
Filet de truite sauce au bleu	1,20
Blancs de poireaux au gratin	0,35
Risotto noir et or	0,49
Tomme grise	0,17
Fromage blanc sucré portion	0,21
Rainbow cake	0,19
Cocktail jaune soleil	0,38

Total 2,26 €

## Mardi

Semoule forestière	0,08
Salade multicolore	0,19
Rôti de veau sauce poivres	1,17
Escalope de dinde surprise	0,83
Navets confits	0,16
Boulgour aux oignons	0,18
Pont-l'évêque	0,19
Bûche de chèvre	0,27
Kiwi	0,24
Cocktail délice	0,26

Total 1,78 €

### Semaine 2

Mâche mode sucrine	0,14
Salade de riz	0,12
Palette à la diable	0,29
Rôti de bœuf	0,94
Lentilles en Velay	0,25
Blettes sauce poulette	0,24
Tendre bleu	0,25
Cantal AOP	0,21
Poire liégeoise	0,28
Mousse croustillante	0,21

Total 1,46 €

Galantine de volaille	0,25
Tomates vinaigrette	0,14
Filet de loup en papillote	0,88
Gigot d'agneau aux raisins	1,15
Pois gourmands sauce citron	0,52
Semoule couscous	0,10
Camembert	0,13
Mini chèvre enrichie	0,17
Ananas frais	0,20
Eclair vanille	0,20

Total 1,87 €

### Semaine 3

Salade verte santé	0,25
Chou-fleur sauce cocktail	0,20
Filet de lieu husarde	0,71
Fricassée d'agneau	1,30
Purée d'artichaut	0,62
Coco sauce à l'ail	0,29
Fromage frais	0,16
Crème de gruyère	0,17
Entremets pistache	0,16
Coupe de mangue	0,55

Total 2,20 €

Haricots panachés	0,18
Concombre fraîcheur	0,18
Rôti de veau aux asperges	1,22
Quenelles de volaille	0,55
Gnocchi aux œufs	0,25
Epinards lyonnais	0,19
Chèvre bûche	0,25
Saint-paulin	0,16
Orange	0,15
Ile rose	0,26

Total 1,70 €

### Semaine 4

Poireau sauce mozzarella	0,27
Tartinade de radis	0,39
Rôti de veau Grand-mère	1,22
Cubes de poisson sauce vin blanc	0,64
Potée aux pois cassés	0,13
Brocolis douceur	0,40
Morbier	0,21
Yaourt aromatisé	0,13
Salade de fruits maison	0,20
Fian nappé caramel	0,19

Total 1,89 €

Salade maraîchère	0,15
Céleri cressonnière	0,23
Côte de porc poêlée	0,62
Civet de coq	0,66
Polenta aux blettes	0,19
Mélange revigorant	0,25
Livarot AOP	0,24
Bleu de Bresse	0,29
Poire au chocolat	0,29
Quatre-quarts	0,16

Total 1,53 €

## Mercredi

Concombre sauce blanche	0,18
Pizza marghérita	0,62
Filet de cabillaud au fenouil	0,81
Navarin d'agneau printanier	1,84
Purée	0,14
Yaourt aux fruits	0,17
Carré frais demi-sel	0,15
Reines-claudes au sirop	0,23
Banane	0,17

Total 2,16 €

## Jeudi

Asperges mousseline	0,53
Pamplemousse au sucre	0,08
Onglet sauce moutarde	1,01
Jambon persillé	0,48
Macaroni	0,06
Chou-fleur à la provençale	0,23
Fourme d'Ambert	0,19
Fromage fondu	0,12
Poire Conférence	0,13
Mousse au café	0,19

Total 1,51 €

## Vendredi

Salade verte aux crevettes	0,27
Soupe aux haricots blancs	0,13
Cuisse de poulet marinée	0,44
Sauté de veau marenco	1,46
Flan de carotte	0,18
Doré de grains de blé	0,18
Chaurouce	0,29
Saint-nectaire	0,22
Crème renversée	0,14
Fraises	0,35

Total 1,83 €

Radis à la croq'au sel	0,31
Macédoine en gelée	0,19
Escalope de veau quatre saisons	1,60
Côte de porc charcutière	0,66
Fenouil braisé	0,27
Riz créole	0,07
Yaourt aromatisé	0,13
Roquefort	0,33
Mini quatre quart framboise	0,35
Kiwi	0,24

Total 2,07 €

Carottes velours	0,13
Aspic doré aux crevettes	0,30
Gigot d'agneau rôti	0,97
Omelette	0,55
Pommes de terre Mélanie	0,26
Gratin de légumes verts	0,50
Bûche mi-chèvre	0,16
Petits-suisse sucrés	0,27
Entremets double chocolat	0,16
Fraises	0,35

Total 1,83 €

Tarte du randonneur	0,29
Potage froid au concombre	0,17
Entrecôte Maître d'hôtel	1,03
Filet de poulet en habit pourpre	0,76
Garniture de céleri	0,18
Coquillettes	0,07
Gouda	0,14
Fondu allégé	0,26
Orange	0,15
Dessert pâtisier au café	0,17

Total 1,61 €

Crudités framboisées	0,24
Terrine de légumes	0,25
Filet de julienne suchet	0,91
Steak haché	0,55
Fenouil pané	0,51
Macaroni napolitaine	0,17
Carré de l'est	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Caprese	0,35
Compote tous fruits	0,15

Total 1,73 €

Quinoa à la macédoine	0,18
Tomates mimosa	0,22
Pintade des sous-bois	1,16
Osso buco de veau	1,21
Navets mijotés	0,13
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,27
Emmental	0,16
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Poire Passe Crassane	0,32
Pêches au sirop	0,16

Total 2,04 €

Betteraves ravigote	0,17
Carottes râpées	0,11
Steak au madère	1,33
Gigot d'agneau gourmand	1,48
Riz sauvage	0,39
Marmite jardinière	0,18
Mini bleu	0,28
Fromage blanc au sucre	0,16
Kiwi	0,24
Mousse aux pépites	0,21

Total 2,28 €

Tourte pascale	0,27
Avocat vieillesse	0,38
Cassolette d'églefin	0,79
Epaule d'agneau au jus	1,11
Carottes vichy	0,16
Riz jaune	0,13
Yaourt sucré	0,25
Bûche de chèvre	0,27
Fraises	0,35
Cubes de pêche en gratin	0,20

Total 1,94 €

Champignons marinés	0,29
Cappuccino de petits pois et fèves	0,19
Paupiette de veau	0,67
Rôti de porc bigarade	0,75
Tortis tricolores aux deux olives	0,18
Haricots verts extra fins	0,31
Fromage carré	0,13
Bûche du Pilat	0,19
Mousse praliné	0,31
Kiwi	0,24

Total 1,63 €

Oufs durs vinaigrette	0,19
Salade fantaisie	0,18
Brochette de poisson Châteaulin	0,85
Poulet sauce aneth	0,71
Pommes de terre boulangère	0,20
Crumble de courgettes	0,35
Mimolette	0,17
Fromage bleu	0,16
Banane	0,17
Cône chocolat-pistache	0,28

Total 1,63 €

## Fenouil à l'orange



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9813

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fenouil bulbe frais kg	5,500 KG	1,28	7,04
Orange cal 5/6 kg	6,000 KG	1,08	6,48
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,800 LT	3,58	2,86
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Coriandre en grain kg	0,005 KG	3,47	0,02

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fenouils et les oranges. Emincer finement les fenouils et réserver les panaches verts pour la décoration. Peler à vif la moitié des oranges, zester et presser le jus de l'autre moitié. Réserver.
- Mélanger délicatement les segments d'orange au fenouil. Réserver.
- Mélanger le jus d'orange et l'huile d'olive. Incorporer au fenouil et aux segments d'orange. Ajouter les zestes d'orange et la coriandre en grain, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser en coupelle, décorer des panaches de fenouil au départ.

• **Coût portion** 103 g = 0,165 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 101    Protéines : 1 g    Fibres : 1,9 g  
 Kjoules : 423    Glucides : 4,8 g    Vitamine C : 27 mg  
 Matières grasses : 8,3 g

## Filet de truite sauce au bleu



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7535

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de truite saumonée a/p sg 140/180 g	12,000 KG	9,02	108,24
Eau	3,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,050 KG	15,13	0,76
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,31	0,26
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	1,21	1,45
Concentré de poissons bt 500 g	0,070 KG	27,12	1,90
Bleu d'Auvergne 50 % 1/2 pain AOP	0,800 KG	5,96	4,77
Roux blanc bt kg	0,160 KG	9,22	1,48
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,400 LT	2,79	1,12
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	13,20	0,11
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	3,00	0,24

### • Mise en œuvre

- Plaquer les filets de truite sans dégel préalable. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à four moyen (140/160 °C) 10 à 12 minutes. Débarrasser les filets de truite, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Filtrer le jus de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, mouiller du jus de cuisson. Ajouter le concentré de poissons, assaisonner, porter à ébullition. Incorporer le bleu d'Auvergne préalablement détaillé en dés et laisser fondre. Lier au roux blanc, crémier. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de truite, napper de sauce au bleu, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 125 g = 1,203 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 204    Protéines : 25 g  
 Kjoules : 854    Glucides : 1,9 g  
 P/L : 2,3    Matières grasses : 10,7 g

## Risotto noir et or



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°950

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Riz noir vénéré 2,5 kg	6,000 KG	6,45	38,70
Sel gros 1 kg	0,065 KG	0,23	0,01
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,27	0,38
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	1,21	1,21
Maïs doux en grains bt 3/1	5,000 KG	1,59	7,95
Eau	2,500 LT	0,00	0,00
Jus de veau lié bt 900 g	0,120 KG	8,77	1,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

### • Mise en œuvre

- Rincer soigneusement le riz noir à l'eau claire, égoutter. Verser dans la quantité d'eau froide nécessaire, remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition, cuire 45 minutes environ, saler en fin de cuisson. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le riz et le maïs préalablement rincé et égoutté. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Mijoter 15 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 235 g = 0,494 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 291    Protéines : 8,4 g    Fibres : 5,8 g  
 Kjoules : 1218    Glucides : 51,8 g  
 Matières grasses : 4,3 g

## Rainbow cake



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2541

### • Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Oeuf entier liquide 2 lt	0,900 LT	2,26	2,03
Sucre semoule sac 1 kg	1,200 KG	0,65	0,78
Beurre doux 250 g	0,650 KG	3,95	2,57
Arôme vanille liquide 1 lt	0,100 LT	4,24	0,42
Levure chimique 1/1,5 kg	0,035 KG	4,80	0,17
Farine ménagère T 55 1 kg	1,200 KG	0,40	0,48
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,650 LT	2,79	1,81
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,300 LT	0,59	0,18
Colorant alimentaire bleu flacon 125 ml	0,010 KG	67,20	0,67
Colorant alimentaire violet flacon 125 ml	0,010 KG	67,20	0,67
Colorant liquide vert menthe 50 cl	0,010 KG	13,64	0,14
Colorant liquide jaune oeuf 50 cl	0,010 KG	10,89	0,11
Colorant alimentaire orange flacon 125 ml	0,010 KG	67,20	0,67
Colorant liquide rouge carmin 50 cl	0,010 KG	8,70	0,09
Beurre doux 250 g	0,180 KG	3,95	0,71
Mascarpone pot 250 g	0,800 KG	5,46	4,37
Sucre glace sachet 1 kg	0,160 KG	1,71	0,27
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,56	2,05
Vermicelle multicolore 1 kg	0,070 KG	4,10	0,29

### • Mise en œuvre

- Batta l'oeuf entier liquide au batteur-mélangeur à vitesse lente en incorporant peu à peu le sucre. Augmenter la vitesse et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre préalablement fondu, l'arôme vanille et la levure. Incorporer peu à peu la farine puis la crème liquide et le lait.
- Diviser la préparation en six parts égales, ajouter dans chacune d'entre elles un colorant. Verser chaque préparation dans un cadre à pâtisserie préalablement garni de papier sulfurisé beurré. Cuire à four chaud (180/190 °C) 10 à 15 minutes environ. Démouler sur grille, refroidir, réserver.
- Détendre le mascarpone au batteur-mélangeur, ajouter le sucre glace.
- Monter le rainbow cake : disposer alternativement dans l'ordre des couleurs de l'arc-en-ciel une couche de génoise puis l'appareil au mascarpone. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le rainbow cake en part, dresser sur assiette, accompagner de chantilly décorée de vermicelles multicolores au départ.

• **Coût portion** 71 g = 0,185 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 255    Protéines : 3,4 g  
 Kjoules : 1067    Glucides : 24,4 g  
 Dont sucres : 15,6 g  
 Matières grasses : 15,9 g