

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 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 !

¹ Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et Nutrition

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

Les Labels et Signes de Qualité

Depuis quelques années, de nombreux logos et labels se retrouvent apposés sur les emballages produits et il n'est pas toujours aisé pour le consommateur de s'y retrouver. Si certains sont dits « officiels », c'est-à-dire encadrés par l'état : AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), AOP (Appellation d'Origine Protégée), IGP (Indication Géographique Protégée), STG (Spécialité Traditionnelle Garantie), AB (Agriculture Biologique) et Label Rouge, d'autres en revanche appartiennent à des organismes privés : MSC (Marine Stewardship Council), VBF (Viande Bovine Française) ou Bleu Blanc Cœur par exemple. Leur but : promouvoir des produits de qualité, typiques, très souvent élaborés dans le respect de l'environnement.

Retrouvez au fil des pages certains de ces produits au sein de notre sélection de recettes. ➡

Mai 2015

Coût moyen
- du repas -

1,93 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Terrine de chou-fleur/brocolis	0,12
Concombre aux fines herbes	0,23
Gigot d'agneau lyonnaise	1,26
Fricassée de porc	0,78
Macaroni	0,06
Julienne de légumes	0,26
Fromage demi-sel	0,15
Mini chèvre enrichie	0,17
Orange	0,15
Mousse praliné	0,31

Total 1,75 €

Frisée aux croûtons	0,24
Salade de lentilles	0,15
Hampe sauce sétoise	0,83
Filet de merlu en escabèche	0,62
Côtelette de riz	0,13
Haricots beurre	0,27
Bleu de France	0,16
Yaourt nature lait entier	0,37
Fromage blanc au miel	0,22
Fraises	0,24

Total 1,61 €

Semaine 2

Salade verte	0,20
Soja à l'emmental	0,24
Filet de hoki sauce safranée	0,98
Escalope de dinde à la crème	0,82
Riz basmati	0,16
Carottes sautées	0,18
Saint-nectaire	0,22
Bleu des Causses	0,26
Mosaïque de fruits	0,26
Ananas frais	0,20

Total 1,75 €

Taboulé du soleil	0,12
Tomates parfumées	0,24
Rôti de veau	1,14
Côte de porc Maître d'hôtel	0,58
Marmite jardinière	0,17
Pommes de terre à l'aneth	0,30
Yaourt saveur vanille	0,46
Bûche de chèvre	0,27
Orange	0,15
Entremets praliné	0,16

Total 1,79 €

Semaine 3

Œufs durs vinaigrette	0,19
Tomates ensoleillées	0,20
Filet de lieu normande	0,74
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,51
Pois gourmands Tamoul	0,52
Semoule couscous	0,10
Mini bleu	0,28
Fromage carré	0,13
Pomme Golden	0,18
Crème renversée à la chicorée	0,22

Total 2,03 €

Carottes velours	0,13
Tourte au topinambour	0,28
Chipolatas	0,63
Emincé de dinde sauce yaourt	0,73
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Brocolis persillés	0,25
Saint-paulin	0,16
Petits-suisses nature	0,26
Trifle aux framboises	0,30
Ananas frais	0,20

Total 1,75 €

Semaine 4

Champignons sauce câpres	0,29
Asperges sauce crèmeuse	0,57
Rôti de porc cornouaille	1,72
Gigot d'agneau gourmand	0,48
Petits pois bonne-femme	0,26
Coquillettes au fromage	0,14
Fourme d'Ambert	0,19
Bûche mi-chèvre	0,16
Moka	0,29
Pomme Jonagold	0,21

Total 2,17 €

Menu à thème

Blancs de poireaux BIO aux crevettes	0,40
Pommes de terre au fromage blanc BIO	0,32
Pintade à la crème d'ail	1,27
Steak haché VBF	0,62
Courgettes sautées BIO	0,34
Lentilles du Berry sauce moutarde	0,26
Emmental BIO	0,36
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Fruits printaniers BIO	0,32
Fian à la banane BIO	0,31

Total 2,23 €

Mercredi

Pamplemousse au sucre	0,08
Œuf dur en gelée	0,26
Sauté de veau au romarin	1,46
Poulet rôti	0,73
Gnocchi de polenta	0,17
Courgettes BIO à la fête	0,38
Chèvre bûche	0,25
Petits-suisses sucrés	0,27
Pêche surprise	0,26
Ananas frais	0,20

Total 2,03 €

Jeudi

Tomates cressonnière	0,25
Asperges à la cardamome	0,56
Dos de cabillaud du pêcheur	1,26
Onglet ensoleillé	1,04
Fenouil braisé	0,27
Galettes de pommes de terre	0,40
Carré fondu	0,12
Coulommiers	0,16
Lait gélifié chocolat	0,13
Gâteau de quinoa BIO au café	0,26

Total 2,22 €

Vendredi

Farfalles aux petits légumes	0,09
Mélange croquant	0,21
Jambon sauce aux poivres	0,49
Epaule d'agneau en papillote	1,15
Fonds d'artichaut farcis	0,37
Panachés gourmands	0,45
Yaourt aromatisé	0,13
Gruyère	0,17
Pomme Starking	0,18
Pruneaux au sirop	0,32

Total 1,78 €

Soupe de poisson	0,44
Smoothie à l'avocat	0,41
Omelette	0,56
Sauté de dinde au curry	0,82
Epinards BIO à la mozzarella	0,34
Doré de grains de blé	0,18
Livarot AOP	0,24
Morbier	0,21
Pomme Idared	0,12
Crêpe au sucre	0,26

Total 1,78 €

Radis à la croq'au sel	0,31
Haricots panachés	0,18
Noisette d'agneau	1,18
Entrecôte au grill	1,05
Purée de fèves	0,53
Céleri aux olives	0,24
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Crème anglaise au biscuit	0,14
Cerises	0,43

Total 2,20 €

Concombre à la menthe	0,24
Duo de melon et jambon de Bayonne	0,52
Paupiette de veau	0,67
Filet de dorade sauce crustacés	1,13
Coquillettes	0,07
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Tendre bleu	0,25
Fromage fondu	0,12
Poire au naturel	0,45
Orange	0,15

Total 1,92 €

Salade fantaisie	0,18
Chou-fleur gribiche	0,24
Rognons à la diable	0,46
Filet de saumon percheronne	0,79
Pâtes papillon	0,07
Poireaux braisés	0,18
Crème de gruyère	0,17
Chaurouse	0,29
Cocktail aux abricots	0,26
Banane	0,17

Total 1,40 €

Avocat mayonnaise	0,32
Crème de courgettes	0,15
Filet de poulet aux asperges	0,73
Escalope de veau sauce basilienne	1,56
Poêlée champêtre	0,24
Molleux au quinoa	0,52
Faisselle	0,34
Fromage de chèvre frais	0,28
Clafoutis cadmium	0,14
Entremets pistache	0,16

Total 2,21 €

Panier dubarry	0,20
Batavia maïs	0,15
Rosbif dans son jus	1,16
Filet de loup sauce à l'anis	0,77
Tomates campagnardes	0,27
Riz créole	0,07
Brillat-savarin	0,31
Bleu de Bresse	0,29
Coupe tutti frutti	0,21
Carpaccio de fraises BIO à la verveine	0,57

Total 2,00 €

Fonds d'artichauts au vert	0,32
Radis	0,31
Osso buco de veau	1,21
Pizza romaine	0,66
Riz pilaf	0,10
Salades vertes mêlées	0,28
Fromage fondu nature	0,13
Carré frais demi-sel	0,15
Cerises	0,43
Liégeois chocolat glacé	0,28

Total 1,93 €

Carottes râpées quatre saisons	0,17
Crêpe champignons	0,18
Rôti de porc aux amandes	0,77
Mijotée d'agneau	1,51
Poêlée rustique	0,21
Pommes de terre vapeur	0,26
Yaourt saveur coco	0,34
Edam	0,14
Crème dessert cappuccino	0,19
Ananas frais	0,20

Total 1,98 €

Melon	0,25
Haricots verts BIO sauce au parmesan	0,42
Couscous djerbien	0,99
Daube de bœuf du Sud	1,43
Flan d'aubergines	0,34
Fondu allégé	0,26
Fromage bleu	0,16
Compote pomme framboise	0,15
Orange	0,15

Total 2,08 €

Pommes de terre au fromage blanc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°891

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre kg ABE	9,000 KG	1,17	10,53
Fromage blanc frais nature 36 % 100 g ABE	32,000 UN	0,46	14,72
Crème fraîche épaisse de Normandie 5 lt ABE	0,800 LT	6,10	4,88
Persil botte ABE	0,120 UN	1,35	0,16
Ail vrac kg ABE	0,080 KG	6,50	0,52
Sel fin 1 kg ABE	0,035 KG	0,46	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Salade batavia pièce ABE	4,000 UN	0,12	0,48
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	3,24	0,26

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, mixer l'ail et le persil, réserver.
- Plaquer les pommes de terre dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 20 à 25 minutes. Eplucher, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le fromage blanc et la crème. Ajouter la persillade, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pommes de terre sur feuilles de salade, accompagner de fromage blanc, parsemer de ciboulette au départ.

• **Coût portion** 123 g = 0,316 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 112 Protéines : 4,3 g
Kjoules : 469 Glucides : 13,2 g
Matières grasses : 4,4 g

Pintade à la crème d'ail



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4592

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pintade PAC fermière fr 1,3 kg LR	18,200 KG	6,59	119,94
Huile de tournesol 1 lt	0,150 LT	1,28	0,19
Beurre doux 250 g	0,400 KG	3,95	0,76
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,450 KG	1,21	0,54
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,120 KG	14,00	1,68
Ail vrac kg	0,150 KG	3,23	0,48
Roux blanc bt kg	0,060 KG	9,22	0,55
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,750 LT	2,79	2,09
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	13,20	0,11

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail. Réserver.
- Plaquer les pintades dans des gastronormes pleins préalablement graissés. Assaisonner, cuire à four modéré (160/180 °C) 50 minutes environ. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Moullir le fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter les gousses d'ail. Porter à ébullition, cuire 10 minutes. Mixer, lier au roux blanc, crémer, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pintades préalablement portionnées, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 136 g = 1,272 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 280 Protéines : 31,9 g
Kjoules : 1180 Glucides : 1,8 g
P/L : 2 Matières grasses : 16,3 g

Lentilles du Berry sauce moutarde



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2963

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes du Berry sac 5 kg LR	6,000 KG	3,12	19,72
Oignon jaune moyen	1,700 KG	0,52	0,88
Clou de girofle bt 1 lt	0,300 KG	23,45	0,07
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,006 KG	9,17	0,06
Thym entier bt 1 lt	0,006 KG	8,96	0,05
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,340 LT	3,58	1,22
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,700 KG	1,21	0,85
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	2,47	0,17
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,360 KG	0,94	0,34
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,53	0,77
Eau	3,400 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,140 KG	14,24	1,99
Roux blanc bt kg	0,070 KG	9,22	0,65
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,75	0,09
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	3,00	0,18

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher et piquer de clous de girofle, réserver.

- Rincer les lentilles vertes à l'eau claire, égoutter. Les mettre dans un grand volume d'eau froide, ajouter les oignons piqués de clous de girofle, le laurier et le thym. Cuire 20 à 30 minutes, saler en fin de cuisson. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés. Ajouter l'ail et la moutarde, déglacer vin blanc, moullier du jus de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Mélanger la sauce et les lentilles vertes, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les lentilles, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 246 g = 0,261 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 254 Protéines : 15,2 g Fibres : 7,4 g
Kjoules : 1063 Glucides : 33,2 g Fer 5,1 mg
Matières grasses : 5 g

Flan à la banane



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2890

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Banane ABE	5,800 KG	1,88	10,90
Beurre de baratte doux 250 g ABE	0,230 KG	10,33	2,38
Rhum pâtissier 40° 1 lt	0,150 LT	2,08	0,31
Citron jaune ABE	0,850 KG	1,89	1,61
Jus d'orange brique 1 lt ABE	0,750 LT	1,87	1,40
Oeuf entier liquide pasteurisé 2 kg ABE	1,500 LT	5,10	7,65
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt ABE	3,700 LT	1,17	4,33
Sucre de canne 5 kg ABE	0,750 KG	2,60	1,95

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons et les bananes. Presser le jus des citrons, mélanger au jus d'orange, réserver. Eplucher les bananes, couper en deux dans le sens de la longueur, recouper chaque demi-banane en trois.

- Dorer dans la matière grasse frémissante les tranches de banane sur les deux faces, flamber au rhum, déglacer jus de citron et d'orange. Réserver les tranches de banane et le jus de cuisson à part.

- Mélanger l'oeuf entier liquide avec le lait, incorporer le sucre de canne et le jus de cuisson des bananes. Répartir l'appareil à flan dans les récipients individuels choisis, ajouter les tranches de banane, cuire 20 à 25 minutes au bain-marie à four chaud (170/180 °C). Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• **Coût portion** 115 g = 0,305 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 127 Protéines : 3,6 g
Kjoules : 531 Glucides : 18,3 g
Dont sucres : 16,2 g
Matières grasses : 4,1 g