

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, 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

Contes et Fables

La nourriture joue un rôle important dans la littérature enfantine. Le manque de celle-ci sert notamment de point de départ à l'histoire du Petit Poucet et à celle de Hansel et Gretel. Dans d'autres cas, c'est un aliment précis qui devient élément clé du récit, les deux plus célèbres étant sans doute la pomme destinée à Blanche-Neige et le fromage dans la fable du corbeau et du renard. L'aliment peut aussi prendre une dimension fantastique comme la citrouille dans Cendrillon ou les champignons dans Alice aux pays des merveilles. Quelles que soient leurs fonctions, la nourriture et les aliments sont précieux et indispensables au bon déroulement du récit. Avec un peu d'imagination, saurez-vous retrouver à quel conte ou fable se réfèrent nos recettes ?

Avec un peu d'imagination, saurez-vous retrouver à quel conte ou fable se réfèrent nos recettes ? ➡

décembre 2015

Coût moyen
- du repas -

1,92 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Mardi

Semaine 1

Jambon de dinde	0,20
Terrine de potimarron et châtaignes	0,22
Gigot d'agneau mirecourtois	1,18
Diots sauce comté	0,75
Mousseline de carottes	0,15
Lentilles	0,10
Fromage frais	0,16
Mini bleu	0,28
Kiwi	0,28
Pain perdu au sucre	0,11

Total 1,71 €

Champignons marinés	0,30
Riz aux cornichons	0,10
Cassolette d'églefin	0,78
Filet de poulet aux écrevisses	1,04
Endives meunière	0,46
Pommes de terre à l'anglaise	0,25
Fromage fondu	0,13
Yaourt nature	0,23
Entremets pistache	0,16
Banane	0,15

Total 1,80 €

Semaine 2

Macédoine mayonnaise	0,18
Mâche aux lardons fumés	0,10
Truite sauce aux poivres	1,09
Sauté de veau marengo	1,45
Riz créole	0,07
Poêlée forestière de Tulgey	0,72
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Crème de gruyère	0,18
Orange	0,15
Ile flottante	0,23

Total 2,26 €

Quiche au fromage	0,27
Céleri-rave râpé	0,07
Pintade rôtie	0,78
Faux-filet Maître d'hôtel	1,16
Brocolis à la crème	0,26
Purée de pois cassés aux croûtons Beaufort	0,36
Bleu de France	0,16
Chèvre bûche	0,24
Ananas frais	0,28
Kiwi	0,28

Total 1,93 €

Semaine 3

Cramailotte	0,24
Haricot blanc paimpolaise	0,21
Rôti de porc au lait	0,66
Onglet au grill	0,94
Tagliatelles	0,08
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,20
Bleu d'Auvergne	0,18
Morbier	0,21
Poire au vin rouge	0,25
Banane	0,15

Total 1,56 €

Oeuf dur en gelée	0,26
Endives à l'emmental	0,27
Filet de merlu au beurre de crustacés	0,75
Sauté de sanglier	1,38
Epinards aux crozets	0,46
Riz sauvage	0,39
Munster	0,22
Carré fondu	0,12
Trio fruité	0,17
Matafan aux pommes	0,15

Total 2,09 €

Semaine 4

Chouchinade	0,25
Mâche sauce bulgare	0,20
Bavette aux baies roses	1,06
Mignon de porc au madère	1,06
Blettes sauce suprême	0,22
Riz pilaf	0,09
Fromage blanc battu BIO	0,45
Crème de gruyère	0,18
Flan pâtissier	0,19
Cake marbré	0,17

Total 1,93 €

Céleri cressonnière	0,26
Soupe au gruau	0,15
Gigot d'agneau rôti	0,97
Filet de cabillaud safrané	0,74
Pommes de terre gratinées du Chablais	0,39
Julienne de légumes	0,27
Yaourt saveur citron	0,46
Tomme noire	0,17
Orange	0,15
Abricots aux amandes	0,28

Total 1,92 €

Mercredi

Mouliné de légumes	0,24
Smoothie à l'avocat	0,50
Entrecôte en sauce échalote	1,10
Omelette	0,56
Coudes rayés	0,08
Gratin d'épinards	0,21
Tendre bleu	0,25
Mimolette	0,17
Pomme Golden	0,18
Roulé à la confiture	0,29

Total 1,79 €

Jeudi

Mélange croquant	0,22
Rosette	0,31
Rôti de veau sauce piquante	1,18
Filet de perche mode Bourget	1,64
Polenta	0,09
Poêlée champêtre	0,24
Bûche mi-chèvre	0,16
Fromage carré	0,14
Cocktail aux abricots	0,32
Ananas frais	0,28

Total 2,29 €

Vendredi

Fenouil émincé en vinaigrette	0,11
Carottes au cumin	0,20
Lapin aromatique	1,45
Ragoût d'agneau	1,22
Céleris aux quartiers de tomates	0,23
Gnocchi de semoule	0,21
Tomme grise	0,17
Pont-l'évêque	0,19
Mousse croustillante	0,21
Clémentine	0,19

Total 2,08 €

Menu à thème

Carottes râpées aux raisins	0,11
Coquille de poisson	0,26
Daube d'agneau	1,55
Côte de porc à la diable	0,63
Boulgour pilaf	0,16
Navets mijotés	0,13
Tomme noire en tranche	0,26
Saint-félicien	0,24
Douceur des 1001 nuits	0,29
Banane	0,15

Total 1,89 €

Soupe de Linguini BIO	0,42
Chausson Cendrillon	0,24
Spaghetti et boulettes façon Bandito	0,48
Lièvre sauce tortue	1,40
Haricots à la Jack	0,44
Faisselle	0,34
Fromage bleu	0,16
Pomme maléfique	0,21
Entremets chocolaté Wonka	0,15

Total 1,92 €

Salade d'endives	0,19
Champignons aux herbes	0,25
Rôti de veau truffier	1,50
Cabillaud sauce ciboulette	0,80
Pommes de terre boulangère	0,24
Mélange de légumes crécy	0,32
Camembert	0,13
Cantal AOP	0,20
Fian nappé caramel	0,19
Gâteau de crémée aux amandes	0,22

Total 2,02 €

Champignons en salade	0,31
Céleri rémoulade	0,15
Rosbif	1,06
Boudin du bûcheron	0,56
Légumes confits au miel	0,17
Pommes de terre vapeur	0,26
Yaourt saveur vanille	0,38
Bleu des Causses	0,26
Gaufre	0,35
Ananas frais	0,28

Total 1,89 €

Salade du goupil au fromage	0,23
Crème freneuse	0,13
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,23
Jambon sauce béchamel	0,48
Flageolets fondants	0,42
Salsifis persillés	0,24
Fromage de chèvre frais	0,26
Petits-suisseaux fruits	0,23
Duo d'entremets	0,16
Salade de fruits de saison	0,39

Total 1,88 €

Tarte aux poireaux	0,38
Pamplemousse rose	0,10
Filet de lieu ménagère	0,79
Cuisse de poulet au Riesling	0,58
Fian de choux-fleurs	0,31
Doré de grains de blé	0,17
Saint-nectaire	0,22
Yaourt sucré	0,12
Pomme Jonagold	0,21
Fromage blanc à la banane	0,16

Total 1,54 €

Endives ninon	0,24
Salade improvisée	0,22
Escalope de dinde au jus	0,68
Boeuf à la mode	0,99
Garniture de fenouil	0,32
Fian de semoule au potiron	0,46
Chaurce	0,29
Petits-suisseaux sucre	0,27
Mousse chocolat pistache	0,16
Banane	0,15

Total 1,89 €

Farfalles aux petits légumes	0,10
Bavarois d'avocat	0,54
Marmite de saumonette	0,83
Haché de veau	0,81
Poireaux braisés	0,18
Polenta valdotaine	0,29
Edam	0,14
Bûche de chèvre	0,26
Coupe de mangue	0,57
Méli-mélo de fruits au sirop	0,23

Total 1,97 €

Salade composée	0,17
Carottes râpées mimosa	0,15
Rosbif	1,06
Sauté de dinde ancestral	0,86
Coquille calabraise	0,17
Petits pois princesse	0,25
Roquefort	0,33
Foumols	0,22
Poire Abate	0,18
Entremets Casinca	0,34

Total 1,86 €

Chausson Cendrillon

 CENDRILLON



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1134

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Potiron fr kg	3,600 KG	1,09	3,92
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	8,500 UN	1,28	10,88
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Oignon jaune moyen kg	0,800 KG	0,55	0,44
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,40	0,19
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,45	0,07
Ricotta 40 % 1,5 kg	1,500 KG	2,88	4,32
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,460 LT	2,79	1,28
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	10,25	0,05
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05
Œuf jaune liquide 1 lt	0,500 LT	4,70	2,35

• Mise en œuvre

- La veille, trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Eplucher, ôter les graines, détailler en cubes. Débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Ecraser à la fourchette, presser pour bien égoutter, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter le potiron et l'ail, cuire 5 minutes. Singer, incorporer la ricotta et la crème, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Détailler la pâte feuilletée en rectangle, déposer au centre de chacun d'eux la préparation. Fermer les chaussons, coller et chiqueter les bords. Dorer au jaune d'œuf, cuire à four chaud (180/200 °C) 15 à 18 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 111 g = 0,244 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 295 Protéines : 5,5 g
Kjoules : 1235 Glucides : 20,5 g
Matières grasses : 20,9 g

Lièvre sauce tortue

 LE LIÈVRE ET LA TORTUE



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5286

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de lièvre sg 25/60 g	13,500 KG	9,80	132,30
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,30	0,52
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	4,26	0,85
Madère de cuisine 2 lt	0,600 LT	5,74	3,44
Marjolaine ou Origan fr 50 g	0,010 UN	0,97	0,01
Romarin +/- 50 g	0,010 UN	0,97	0,01
Thym frais en sachet +/- 300 g	0,010 KG	3,23	0,03
Sauge fraîche 100 g	0,010 UN	0,60	0,01
Eau	4,000 LT	-	-
Fonds brun lié 600 g	0,080 KG	12,90	1,03
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,400 KG	1,27	0,51
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,004 KG	11,96	0,05
Roux blanc bt kg	0,080 KG	6,67	0,53
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,49	0,04
Persil haché sg 250 g	0,090 KG	3,00	0,27

• Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de lièvre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de lièvre. Assaisonner, débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Chauffer le madère, ajouter les herbes aromatiques, laisser infuser 4 minutes. Filtrer, porter à ébullition, réduire de moitié. Mouiller le fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 10 minutes. Incorporer le concentré de tomate et le piment de Cayenne, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, napper le sauté de lièvre de la sauce, cuire à couvert à four moyen (160/170 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de lièvre, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 104 g = 1,396 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 195 Protéines : 26 g Fer : 3,6 mg
Kjoules : 816 Glucides : 1,4 g
P/L : 2,8 Matières grasses : 9,4 g

Haricots à la Jack

 JACK ET LE HARICOT MAGIQUE



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1265

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricot vert très fin cuit sg 2,5 kg	13,500 KG	2,26	30,51
Beurre doux 250 g	0,450 KG	3,95	1,78
Margarine de cuisine 500 g	0,075 KG	1,30	0,10
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,150 KG	1,21	0,18
Escalope de volaille sg 100/120 g	0,900 KG	6,25	5,63
Vinaigre balsamique 75 cl	0,045 LT	2,38	0,11
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,110 KG	4,18	0,46
Oeuf dur écalé alvéole 43-53	30,000 UN	0,16	4,80
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

• Mise en œuvre

- Déconditionner les haricots verts dans des gastronormes perforés, décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les haricots verts, assaisonner. Débarasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les oignons et les escalopes de volaille préalablement détaillées en fines lamelles. Déglacer vinaigre balsamique, ajouter le miel, assaisonner, caraméliser légèrement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer, égoutter les œufs durs, réchauffer au four vapeur 3 minutes. Emitter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots verts, parsemer de lamelles d'escalope de volaille et d'œuf dur au départ.

• **Coût portion** 169 g = 0,436 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 116 Protéines : 6 g Fibres : 4,5 g
 Kjoules : 485 Glucides : 4,9 g
 Matières grasses : 7 g

Pomme maléfique

 BLANCHE-NEIGE



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9940

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme Starling cal 70/75	12,000 KG	1,51	18,12
Jus de citron concentré 1 lt	0,170 LT	2,15	0,37
Eau	0,400 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	3,300 KG	0,68	2,24
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	2,15	0,09
Colorant liquide rouge carmin 50 cl	0,008 KG	8,70	0,07

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Ne pas éplucher, ôter le cœur, couper en dés, citronner. Dresser en récipients individuels, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner un caramel clair avec l'eau, le sucre, la moitié du jus de citron et le colorant. Retirer du feu, ajouter le jus de citron restant. Napper le caramel sur les pommes, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 146 g = 0,209 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 193 Protéines : 0,3 g Fibres : 2,7 g
 Kjoules : 808 Glucides : 45,8 g
 Dont sucres : 45,5 g
 Matières grasses : 0,3 g