

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 souhaite 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

Le Nord - Pas-de-Calais - Picardie

La cuisine du Nord souvent jugée rustique et généreuse, peut être pleine de surprises, mêlant amertume et contrastes dans ses plats. Par exemple, dans la Carbonade, le sucre vient compenser l'amertume de la bière ; quant aux salades, elles s'agrémentent volontiers de pommes fruits, fruits secs ou cassonade.

Grâce au terroir riche et varié, le panier se remplit de chicons (autre nom des endives), carottes, poireaux, oignons ou diverses variétés de choux. La boulette d'Avesnes, le maroilles et la mimolette (de préférence extra-vieille) viennent constituer la base des plateaux de fromages et la mer du Nord qui longe les côtes, enrichit les assiettes de maquereau, sardine, sole, crevettes, moules, hareng.

Enfin, n'oublions pas la célèbre vergeoise (sucre de betterave) omniprésente dans les desserts !

Retrouvez au fil des pages quelques recettes typiques de cette région. ►►

JANVIER-FÉVRIER 2016

Coût moyen
- du repas -
3,14 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Tarte de Wimereux	0,16
Onglet à l'échalote	0,76
Endives braisées	0,48
Tomme grise	0,17
Clémentine	0,19
Velouté dubarry	0,26
Echine de porc à l'ancienne	0,43
Pois cassés aux cèpes	0,25
Crème de gruyère	0,18
Ile vanillée aux noisettes	0,54

Total 3,41 €

Mardi

Frisée aux lardons	0,14
Estouffade de sanglier	1,08
Tortis tricolores	0,16
Carré frais demi-sel	0,15
Crème renversée à la chorcière	0,17
Haricots blancs en salade	0,16
Emincé de dinde au jus	0,62
Fondue d'épinards	0,22
Fromage blanc battu portion BIO	0,45
Ananas frais	0,28

Total 3,41 €

Semaine 2

Avocat sauce cocktail	0,51
Blanc de poulet gourmand	0,64
Riz jaune	0,11
Mini bleu	0,28
Cocktail de fruits	0,21
Mâche mode sucrine	0,10
L'obscur paupiette	0,69
Poêlée de champignons	0,49
Petits-suisses nature	0,26
Mousse au café	0,25

Total 3,53 €

Taboulé de grains de blé	0,12
Rosbif	0,85
Blettes sauce suprême	0,22
Edam	0,14
Pomme Jonagold	0,21
Crème de courgettes	0,13
Sauté de porc à la sarriette	0,41
Pommes de terre boulangère	0,23
Fromage de chèvre frais	0,27
Entremets aux pruneaux	0,38

Total 2,96 €

Semaine 3

Salade de riz	0,11
Filet de sole amiral	0,84
Mélange romanesque	0,64
Yaourt nature	0,23
Nage d'ananas	0,33
Salade simple	0,16
Hachis parmentier VBF	0,33
Cantal AOP	0,20
Mousse de pêche	0,27

Total 3,11 €

Chou rouge basse-cour	0,15
Escalope de porc poêlée	0,69
Boullgour aux oignons	0,17
Bleu d'Auvergne	0,18
Reines-claude au sirop	0,23
Potage bonne femme	0,08
Endives au jambon de dinde	0,39
Faisselle au sucre	0,41
Poire Conférence	0,16

Total 2,46 €

Semaine 4

Crudités en vinaigrette	0,18
Cordon bleu	0,61
Blettes sauce poulette	0,23
Gouda	0,14
Entremets abricotine	0,15
Crème soubise	0,25
Sauté d'agneau à l'oseille	0,89
Farfalles	0,12
Fromage frais	0,16
Banane au chocolat	0,25

Total 2,97 €

Haricots verts à l'emmental	0,27
Saumonette en matelote	0,55
Riz pilaf	0,08
Chèvre bûche	0,24
Poire Louise Bonne	0,13
Carottes et céleri râpés	0,10
Rissolette de veau	0,27
Gratin de navets	0,23
Tomme blanche	0,15
Cheesecake	0,21

Total 2,22 €

Mercredi

MENU À THÈME

Pot'je vleesch	0,44
Filet de maquereau à la bouonnaise	1,20
Rata de poireaux	0,24
Boulette d'Avesnes	0,46
Pomme Elstar	0,17
Mouliné aux légumes	0,05
Boeuf en carbonade	0,61
Purée au maroilles	0,52
Mimolette	0,17
Coupe de poire Marquion	0,17

Total 4,00 €

Jeudi

Chou blanc râpé	0,11
Fricassée d'agneau	1,26
Semoule au cumin	0,09
Fromage fondu nature	0,13
Abricots au sirop	0,27
Radis	0,29
Rôti de dinde aux fines herbes	0,53
Garniture de céleri	0,20
Yaourt sucré	0,12
Brioche perdue	0,23

Total 3,24 €

Vendredi

Carottes râpées Aurélia	0,17
Filet de cabillaud aux moules	0,82
Riz blanc	0,09
Bleu de France	0,28
Fruits sauce vergeoise	0,60
Crème Esau	0,12
Omelette au fromage	0,20
Poêlée champêtre	0,24
Mini chèvre enrichie	0,17
Banane	0,17

Total 2,85 €

Poireau sauce mimosas	0,19
Gigot d'agneau vert-pré	0,96
Spaghetti	0,07
Fromage fondu nature	0,13
Poire Louise Bonne	0,13
Soupe de lentilles	0,13
Cuisse de poulet rôti	0,24
Carottes sauce beurre blanc	0,29
Bûche du Pilat	0,19
Orange	0,15

Total 2,48 €

Salade flamande	0,18
Côte de porc charcutière	0,57
Navets mijotés	0,13
Yaourt saveur vanille	0,46
Mirliton caramélisé	0,18
Crème d'asperges	0,17
Filet de lieu sauce crustacés	0,49
Haricots blancs sauce à l'ail	0,28
Saint-paulin	0,16
Mélange de fruits jaunes	0,17

Total 2,79 €

Céleri rémoulade	0,12
Rôti de veau aux aïelles	1,21
Chou-fleur sauce aurore	0,31
Fromage demi-sel	0,15
Mousse liégeoise	0,19
Velouté de salsifis	0,18
Steak haché	0,76
Frites	0,19
Tendre bleu	0,25
Pomme Golden	0,18

Total 3,54 €

Mâche à l'ail	0,10
Sauté de veau lillois	1,18
Garniture de céleri	0,20
Brie	0,14
Flan pâtissier	0,19
Velouté de tomate	0,15
Epaule d'agneau en papillote	0,71
Mitonnée de haricots en ragoût	0,39
Bûche de chèvre	0,26
Pomme Starking	0,18

Total 3,51 €

Terrine de chevreuil	0,23
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,71
Jardinière de légumes	0,14
Fromage frais	0,16
Banane au moka	0,23
Potage velours	0,17
Crevettes mijotées au vin	1,14
Polenta	0,08
Comté	0,29
Crème aux oeufs	0,14

Total 3,29 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,23
Boeuf aux olives	0,88
Riz sauvage	0,38
Pont-l'évêque	0,19
Coupe au kiwi	0,23
Velouté d'endives	0,33
Bouchée garnie	0,35
Salade verte santé	0,26
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Cake	0,38

Total 3,57 €

Terrine de légumes	0,16
Coq à la bière	0,59
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Fromage bleu	0,16
Kiwi	0,32
Radis à la croq'au sel	0,29
Brouillade de salicorne	0,24
Légumes grand-mère	0,30
Cheddar	0,24
Mousse meringuée	0,49

Total 3,33 €

Champignons marinés	0,29
Boeuf à la mode	0,84
Carottes glacées	0,14
Carré fondu	0,12
Mazarin	0,42
Velouté de poireaux	0,35
Palette à la diable	0,24
Pommes de terre vapeur	0,23
Yaourt saveur citron	0,46
Ananas frais	0,28

Total 3,34 €

Frisée aux croûtons	0,13
Filet de truite poché	1,40
Polenta persillée	0,09
Camembert	0,13
Pêche surprise	0,29
Potage mouliné campagnard	0,26
Roulé au fromage	0,60
Salade d'endives	0,14
Spécialité fromagère fouettée nature	0,17
Flan chocolat	0,19

Total 3,39 €

JANVIER-FÉVRIER 2016

LÉGENDE

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

Semaine 1

Betteraves ravigote	0,14
Sauté de boeuf picard	0,83
Grains de blé cressonnière	0,16
Saint-nectaire	0,22
Kiwi	0,32
Champignons vinaigrette	0,27
Epaule de veau rôtie	0,67
Salsifis sauce vin blanc	0,32
Fondu allégé	0,26
Mousse croustillante	0,21

Total 3,41 €

Dimanche

Salade fantaisie	0,14
Rôti de porc sauce maroilles	0,77
Navets glacés	0,11
Fromage blanc nature portion	0,17
Eclair chantilly	0,25
Crème dubarry	0,16
Cassolette de poisson	0,42
Macaroni	0,07
Foumols	0,22
Poire Doyenne du Comice	0,19

Total 2,50 €

Semaine 2

Coeurs de palmier en salade	0,19
Moules gratinées	0,62
Riz aux légumes	0,16
Bûche de chèvre	0,26
Duo d'agrumes	0,11
Carottes râpées aux raisins	0,08
Quenelles à l'poirions	0,30
Poêlée villageoise	0,52
Yaourt aromatisé	0,13
Madeleine	0,14

Total 2,50 €

Douceur de champignons	0,34
Lapin en chapelure	1,21
Fenouil au citron	0,36
Coulommiers	0,16
Gaufre	0,35
Soupe de pot-au-feu	0,10
Rôti de porc à la moutarde	0,39
Lentilles	0,09
Fromage carré	0,14
Banane	0,17

Total 3,30 €

Semaine 3

Avocat mayonnaise	0,40
Filet de julienne au cidre	0,76
Coquillettes	0,06
Mini bleu	0,28
Mousse chocolat noir	0,14
Potage bonne femme	0,08
Poulet en cocotte	0,74
Flan aux épinards	0,18
Fromage carré	0,14
Poire Doyenne du Comice	0,19

Total 2,96 €

Carottes râpées BIO	0,19
Rôti de veau bourgeoise	1,21
Poireaux à la crème	0,20
Livarot AOP	0,24
Timbale de semoule	0,17
Crème à l'échalote	0,17
Joue de porc aux navets	0,56
Feuilleté de pommes de terre	0,60
Pyramide cendrée	0,33
Orange	0,15

Total 3,83 €

Semaine 4

Pamplemousse rose	0,10
Jarret de veau à l'estragon	1,21
Doré de grains de blé	0,15
Fromage fondu	0,13
Crème anglaise et boudoir	0,16
Bouillon de boeuf	0,03
Dindonneau à la duroc	0,46
Fenouil pané	0,51
Morbier	0,21
Salade de fruits de saison	0,39

Total 3,34 €

Tarte fine à l'oignon rouge	0,19
Rôti de porc	0,64
Chou rouge ch'timi	0,27
Petits-suisses sucrés	0,27
Pomme Granny Smith	0,11
Céleri-rave râpé	0,06
Filet de colin au four	0,51
Coquillettes calabraise	0,14
Munster	0,22
Coupelle de pruneaux	0,45

Total 2,86 €

Pot'je vleesch



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2268

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de poulet s/os s/p sg 40/70 g	1,800 KG	3,90	7,02
Sauté de lapin s/os saumuré sg 50/80 g	1,700 KG	6,15	10,46
Sauté de veau épau/bas car. s/os sg 50/90 g	1,900 KG	7,00	13,30
Sauté de porc épaule UE 60/80 g	2,000 KG	3,80	7,60
Carottes rondelles sg 2,5 kg	0,500 KG	0,58	0,29
Navet en dés sg 2,5 kg	0,500 KG	0,59	0,30
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	1,21	0,61
Bouquet garni	1,000 UN	1,10	1,10
Genièvre baies bt 150/180 g	0,005 KG	24,07	0,12
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,250 LT	1,55	0,39
Eau	6,000 LT	---	---
Gelée claire bt 1 kg	0,310 KG	7,85	2,43
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	3,00	0,120

Progression

- Laisser décongeler les viandes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Tailler les viandes en petits dés, plaquer en sauteuse. Ajouter les carottes, les navets, les oignons, le bouquet garni et les baies de genièvre. Verser le vin blanc, couvrir d'eau à hauteur. Assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter 2 heures à feu doux. Débarasser les viandes, égoutter tous les légumes et filtrer le bouillon de cuisson. Rectifier l'assaisonnement du bouillon. Réserver.
- Délayer la gelée claire dans la quantité de bouillon filtré nécessaire, porter à ébullition lentement, réserver.
- Dans des ramequins, disposez la viande et les légumes. Verser la gelée claire, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler en trempant les récipients dans l'eau chaude quelques secondes. Dresser sur assiette, parsemer de persil au départ.

Coût portion 72 g = 0,436 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122 Protéines : 15,3 g Fer : 1,7 mg
Kjoules : 511 Glucides : 2,1 g
Matières grasses : 5,7 g

Filet de maquereau à la boulonnaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°244

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de maquereau alpeau s/a sg 100/160 g	12,000 KG	8,75	105,00
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	1,500 KG	4,50	6,75
Echalote coupée sg 250 g	1,000 KG	2,36	2,36
Genièvre baies bt 150/180 g	0,010 KG	24,07	0,24
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,00	0,15
Bière 1 lt	0,480 LT	2,08	1,00
Eau	5,000 LT	---	---
Fumet de poisson bt 900 g	0,100 KG	15,13	1,51
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,500 LT	3,90	1,95
Fleur de maïs bt 700 g	0,120 KG	4,54	0,54
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

Progression

- Plaquer les filets de maquereau dans des gastronomes pleins. Ajouter les moules, les échalotes, les baies de genièvre et le persil. Assaisonner, arroser de bière, mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à four modéré (160/180 °C) 12 minutes environ. Débarasser les filets, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Récupérer la sauce de cuisson, réduire. Crémier, lier à la fleur de maïs, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de maquereau, napper de sauce au départ.

Coût portion 131 g = 1,196 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 291 Protéines : 24,8 g
Kjoules : 1218 Glucides : 4,9 g
P/L : 1,3 Matière grasses : 19,1 g

Rata de poireaux



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9950

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poireau rondelle sg 2,5 kg	12,000 KG	1,00	12,00
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,33	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	1,21	1,82
Eau	5,000 LT	--	--
Jus de bœuf bt kg	0,250 KG	11,44	2,86
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,100 KG	8,37	0,84
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Pomme de terre cube cuite s/v 2/2,5 kg	3,000 KG	1,05	3,15
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05

Progression

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les poireaux. Mouiller du jus de bœuf et du bouillon de bœuf dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, porter à ébullition, cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter les pommes de terre, laisser encore mijoter 10 minutes, remuer en cours de cuisson. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 174 g = 0,237 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105 **Protéines : 3,9 g** Fibres : 4,4 g
 Kjoules : 439 Glucides : 12,2 g
Matières grasses : 3,5 g

Coupe de poire Marquion



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9951

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Louise-Bonne cal 70/75	11,000 KG	1,15	12,65
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,59	0,89
Œuf jaune liquide 1 lt	0,250 LT	5,35	1,34
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,68	0,54
Vanille gousse bt 50	0,008 KG	140,21	1,12
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	7,92	0,08

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, évider, détailler en dés, citronner, réserver.
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée des gousses de vanille préalablement fendues en deux, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Battre le jaune d'œuf liquide avec le sucre semoule. Verser le lait bouillant, ajouter la cannelle, cuire sans bouillir en remuant avec une spatule. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les cubes de poires sur fond de crème anglaise, saupoudrer de cannelle au départ.

Coût portion 128 g = 0,166 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 **Protéines : 1,4 g** Fibres : 3,4 g
 Kjoules : 460 Glucides : 21,4 g
 dont sucres : 21,3 g
Matières grasses : 1,3 g