

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

L'Indonésie

Le riz, qu'il soit présenté nature, gluant ou sauté, est un aliment majeur et incontournable de la cuisine indonésienne. Il entre dans la préparation du « nasi goreng » (riz frit), plat national et quotidien, notamment pour les familles les plus démunies.

Autres éléments indissociables de la gastronomie indonésienne : les épices. Si certaines parfument avec beaucoup de subtilité, d'autres au contraire peuvent apporter une pointe extrêmement pimentée. La prudence s'impose donc lors du choix des plats. Les poissons, les crustacés, les fruits et les légumes font également partie des repas, leur abondance étant en effet favorisée par la configuration géographique sous forme d'archipel et par un climat favorable.

Retrouvez au fil des pages tout le raffinement et les saveurs de cette cuisine lointaine. ►►►

MARS 2016

Coût moyen
– du repas –
3,24 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Poireaux vinaigrette	0,18
Saumon braisé aux champignons	0,98
Spaghetti au beurre	0,11
Crème de roquefort	0,31
Pomme Jonagold	0,21
Smoothie à l'avocat	0,50
Rôti de dindonneau sauce câpres	0,46
Flan de choux-fleurs	0,29
Faisselle	0,36
Beignet à la banane	0,14

Total 3,53 €

Mardi

Crêpe au fromage	0,15
Paleron aux aromates	0,80
Duo de carottes	0,25
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,29
Mouliné de légumes	0,22
Saucisse fumée	0,46
Riz aux haricots rouges	0,24
Fromage fondu	0,13
Mousse au café	0,25

Total 2,95 €

Semaine 2

Mâche mode sucrine	0,13
Escalope à l'ancienne	0,81
Salsifis sautés	0,31
Yaourt aromatisé	0,16
Ile flottante	0,25
Potage d'asperges	0,13
Lasagne bolognaise	0,52
Mini bleu	0,28
Coupe tutti frutti	0,19

Total 2,78 €

Escalopines d'artichaut	0,36
Jarret de veau épicé	1,15
Blinis de pomme de terre	0,16
Morbier	0,20
Poire Passe Crassane	0,32
Céleri-rave râpé	0,19
Endives au jambon maison	0,51
Chaurouce	0,27
Fromage blanc et framboises	0,24

Total 3,39 €

Semaine 3

Terrine de légumes	0,26
Estouffade de bœuf	0,99
Potée aux pois cassés	0,15
Fournols	0,19
Ananas frais	0,29
Tartinade de radis	0,48
Cassolette de poisson	0,42
Purée d'artichaut	0,60
Yaourt nature	0,23
Clafoutis tatin	0,28

Total 3,89 €

Pamplemousse au sucre	0,10
Echine de porc fumée	0,67
Riz créole	0,07
Tendre bleu	0,25
Mousse pâtissière	0,20
Potage parmentier	0,11
Sauté de dinde aux aïrelles	0,50
Blettes à la crème	0,20
Edam	0,12
Poire Abate	0,17

Total 2,38 €

Semaine 4

Mêlée de soja et poire	0,30
Saumonette au four	0,50
Farfalles	0,11
Yaourt brassé nature	0,15
Coupe au kiwi	0,19
Soupe de lentilles	0,15
Poulet au gingembre	0,32
Légumes sauce suprême	0,31
Pyramide cendrée	0,55
Banane	0,14

Total 2,71 €

Carottes et céleri râpés	0,21
Sauté d'agneau aux herbes	1,54
Riz basmati	0,16
Fromage carré	0,14
Surprise au chocolat	0,22
Champignons vinaigrette	0,30
Onglet au grill	0,57
Salsifis sauce vin blanc	0,36
Coulommiers	0,13
Crêpe confiture	0,32

Total 3,94 €

Mercredi

Concombre fraîcheur	0,22
Fricassée de poulet	0,72
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Camembert	0,12
Pruneaux au sirop	0,32
Soupe de poisson	0,53
Noix de veau sauce bigarade	0,77
Julienne de légumes	0,18
Comté	0,27
Poire Conférence	0,16

Total 3,47 €

Jeudi

Betteraves en meurotte	0,38
Sauté de porc aux navets	0,74
Lentilles	0,09
Fromage bleu	0,16
Orange	0,13
Salade verte	0,14
Lapin en chapelure	0,72
Fenouil braisé	0,28
Mini chèvre enrichie	0,16
Blanc-manger vanillé	0,17

Total 2,97 €

Vendredi

Champignons aux herbes	0,27
Steak haché	0,51
Gratin de céleri	0,25
Cantal	0,31
Tarte pomme rhubarbe	0,31
Velouté de tomate	0,20
Filet de cabillaud méridionale	0,58
Polenta	0,09
Yaourt sucré	0,13
Salade de fruits maison	0,17

Total 2,81 €

Carottes velours	0,13
Rosbif	1,06
Poireaux sauce Mornay	0,23
Carré fondu	0,11
Génoise fourrée	0,29
Velouté de laitue	0,22
Steak de thon à la tomate	0,59
Haricots blancs au jus	0,25
Petits-suisse sucrés	0,24
Carpaccio d'orange	0,13

Total 3,23 €

Haricots verts mimosa	0,22
Poulet à la crème	0,48
Riz à l'ananas	0,50
Tomme blanche	0,14
Kiwi	0,26
Douceur de champignons	0,31
Menu fromage emmental	0,71
Poêlée Guangdong	0,38
Bûche de chèvre	0,22
Tartelette pralinée	0,35

Total 3,57 €

Galettes de patate douce	0,34
Filet d'églefin aux amandes	0,80
Brocolis vapeur	0,30
Bleu de France	0,28
Banane	0,14
Velouté de courgettes	0,20
Poitrine de veau farcie	0,56
Quinoa et petits légumes	0,49
Gruyère	0,15
Flan aux litchis	0,17

Total 3,43 €

MENU À THÈME

Tofu laqué aigre-doux	0,49
Curry de lotte	1,74
Pousses de bambou balinaise	0,31
Fromage demi-sel	0,15
Banane	0,14
Velouté indonésien	0,19
Bœuf satay	0,96
Bami goreng de nouilles	0,50
Bûche mi-chèvre	0,16
Cocktail de fruits	0,21

Total 4,84 €

Scarole craquante	0,35
Emincé de veau printanier	1,16
Petits pois au citron	0,03
Tomme grise	0,18
Cake marbré	0,18
Potage poireau pomme de terre	0,11
Poêlée de porc coco	0,42
Doré de grains de blé	0,20
Faiselle au sucre	0,41
Kiwi	0,26

Total 3,29 €

Panier dubarry	0,20
Cuisse de poulet sauce poivre vert	0,45
Légumes des cimes	0,30
Saint-marcellin	0,25
Mousse d'avocat et agrumes	0,38
Potage crécy	0,12
Gigot d'agneau gourmand	0,88
Gnocchi de semoule	0,19
Yaourt saveur vanille	0,37
Purée de pêche	0,17

Total 3,31 €

Salade impromptue	0,22
Escalope de dinde au jus	0,65
Flageolets au quatre-épices	0,43
Bleu des Causses	0,26
Poire meringuée	0,21
Croustillant de légumes	0,23
Rôti de veau sauce piquante	0,69
Navets mijotés	0,12
Comté	0,27
Orange	0,13

Total 3,20 €

Pizza du jardinier	0,23
Rosbif sauce forestière	1,12
Endives meunière	0,51
Brie de Meaux AOP	0,24
Ananas frais	0,29
Crème soubise	0,20
Saucisson chaud	0,59
Purée	0,14
Mini chèvre enrichie	0,16
Entremets aux biscuits	0,18

Total 3,65 €

Avocat sauce menthe	0,43
Filet de lieu ménagère	0,76
Garniture de fenouil	0,32
Saint-nectaire	0,19
Fromage blanc au miel	0,20
Velouté d'artichaut	0,33
Poulet en cocotte	0,48
Grains de blé fermier	0,20
Bleu de Bresse	0,31
Poire Passe Crassane	0,32

Total 3,54 €

MARS 2016

Samedi

Semaine 1

Salade aux radis	0,20
Gigot sauce moutarde	1,31
Semoule composée	0,20
Petits-suisses nature	0,22
Crème brûlée safranée	0,39
Tortis au soja	0,11
Œufs brouillés	0,14
Fondue d'épinards	0,19
Carré de l'Est	0,17
Banane	0,14

Total 3,06 €

Dimanche

Chou blanc râpé	0,10
Filet de lieu Héloïse	0,71
Pois gourmands	0,58
Fromage carré	0,14
Eclair chantilly	0,26
Crème à l'échalote	0,15
Palette à la provençale	0,31
Riz pilaf	0,09
Abondance	0,38
Fromage blanc aux fruits rouges	0,15

Total 2,86 €

Semaine 2

Œufs vert-pré	0,33
Boulettes de bœuf chasseur	0,57
Champignons persillés	0,25
Munster	0,21
Pomme Golden	0,14
Crème palmiste	0,26
Rôti de porc au curry	0,39
Semoule aux raisins	0,15
Fromage fondu nature	0,13
Compote d'abricot	0,22

Total 2,63 €

Gado-gado sauce cacahuète	0,25
Canard Rendang	1,24
Boulgour	0,18
Chèvre bûche	0,24
Flan à la cannelle	0,17
Potage bonne femme	0,10
Daube d'agneau	0,90
Navets confits	0,16
Fromage blanc battu portion	0,16
Orange	0,13

Total 3,53 €

Semaine 3

Salade d'endives	0,14
Julienne sauce crustacés	1,08
Pommes de terre gratinées	0,32
Fromage fondu	0,13
Crème au caramel	0,12
Galantine de volaille	0,22
Quenelles au velouté d'aneth	0,29
Epinards avec croûtons	0,18
Cantal AOP	0,20
Pomme Starking	0,18

Total 2,86 €

Concombre aux olives	0,24
Matelote de veau	1,09
Mousseline de carottes	0,14
Bleu d'Auvergne	0,18
Riz au lait	0,10
Potage galinette	0,11
Jambon blanc	0,25
Polenta aux brocolis	0,33
Petits-suisses aux fruits	0,23
Orange	0,13

Total 2,78 €

Semaine 4

Œufs durs mayonnaise	0,23
Foie émincé	0,48
Haricots verts aux amandes	0,25
Fromage de chèvre frais	0,26
Fruits à la fleur d'oranger	0,25
Crème à l'oseille	0,22
Rôti de porc au lait	0,41
Riz jaune	0,13
Crème de gruyère	0,17
Ananas caramel	0,33

Total 2,73 €

Mélée de choux au paprika	0,13
Entrecôte Maître d'hôtel	1,02
Frites	0,33
Fourme d'Ambert	0,17
Entremets marguerite	0,15
Salade de tortis	0,06
Sauté de veau marengo	0,76
Rata de poireaux	0,21
Carré demi-sel	0,15
Pomme Jonagold	0,21

Total 3,19 €

LÉGENDE

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

Velouté indonésien



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1170

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Céleri rave équeuté kg	7,100 KG	0,85	6,03
Navet long blanc kg	3,500 KG	1,20	4,20
Carottes fraîches sack kg	4,100 KG	0,54	2,21
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,30	0,26
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,95	0,79
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,020 KG	7,47	0,15
Eau	15,000 LT	--	--
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,300 KG	7,32	2,20
Citronnelle 50 g	0,200 UN	0,79	0,16
Champignons noirs secs 500 g	0,200 KG	12,03	2,41
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,49	0,10
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes, la coriandre et la citronnelle. Détailler en cubes les légumes, émincer la coriandre. Réserver.
- Réhydrater les champignons noirs à l'eau tiède, rincer. Plonger dans l'eau bouillante 5 minutes. Egoutter, émincer, réserver au chaud (+63°C).
- Suer sans colorer les légumes dans la matière grasse, ajouter le cumin. Moullier du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter la citronnelle, couvrir, cuire 40 minutes à feu doux. Oter la citronnelle, mixer. Ajouter les champignons noirs, cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

Coût portion 269 g = 0,193 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81 Protéines : 1,8 g Fibres : 4,2 g
Kjoules : 339 Glucides : 7,9 g
Matières grasses : 3,8 g

Bœuf satay



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4656

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000 KG	5,99	95,84
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,30	0,65
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,33	0,20
Eau	3,200 LT	--	--
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,065 KG	8,18	0,53
Sauce satay pot 700 g	2,000 KG	18,36	36,72
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	3,22	0,32

Progression

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les morceaux de viande. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 1 heure environ en remuant fréquemment. Débarrasser dans des gastronomes pleins, napper de sauce satay, mettre à four doux (140/150 °C) 15 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de viande, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 127 g = 1,343 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 339 Protéines : 31,7 g Fer : 3,3 mg
 Kjoules : 1419 Glucides : 4,9 g
 P/L : 1,5 Matières grasses : 21,3 g

Flan aux litchis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7331

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum vanille bt 1,05 kg	1,050 KG	3,93	4,13
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	9,000 LT	0,53	4,77
Litchis au sirop bt 3/4	2,000 KG	3,78	7,56
Sauce dessert fruits rouges lt	0,300 LT	2,88	0,86

Progression

- Egoutter les litchis, en mixer la moitié, couper ceux restants en deux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Hors du feu, verser en pluie en fouettant la préparation pour entremets vanille puis ajouter les litchis mixés. Gamir les récipients individuels, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Décorer d'une moitié de litchis et de sauce dessert aux fruits rouges au départ.

Coût portion 124 g = 0,173 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 113 Protéines : 3,3 g Calcium : 119 mg
 Kjoules : 473 Glucides : 21,4 g
 dont sucres : 16,6 g
 Matières grasses : 1,5 g