

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.

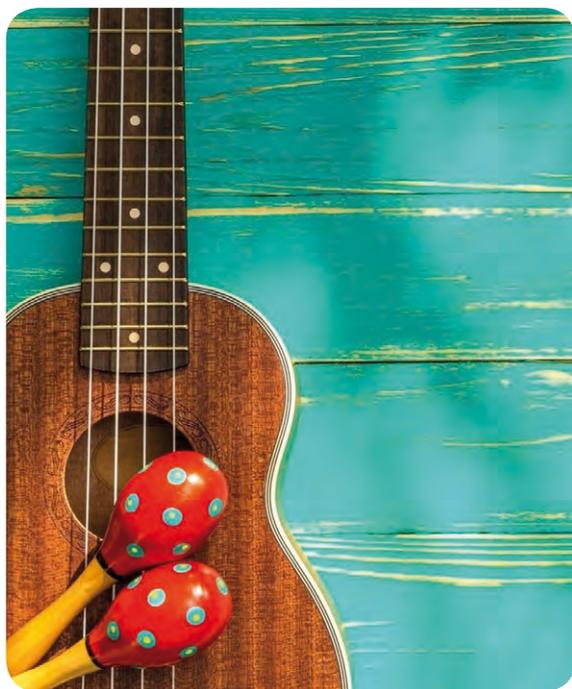
Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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

La chanson

Si vous deviez évoquer une chanson faisant penser à l'alimentation, laquelle vous viendrait instinctivement à l'esprit ? La célèbre « Salade de fruits » de Bourvil, dont on ne peut s'empêcher de fredonner les paroles à la vue de ce dessert, le fameux « Banana split » de Lio qui fit fureur à la fin des années 70, ou la petite phrase « tapioca, potage et salsifis » issue du « Bagad de Lann-Bihoué » d'Alain Souchon. D'autres, tel que « Les cornichons » de Nino Ferrer, « Les marchés de Provence » de Gilbert Bécaud, « J'ai dîné à London » de Pierre Perret ou encore « Macédoine » de Linda Lemay nous sont un peu moins familières, voire totalement inconnues. Amusant également le titre « Mashed potato » (littéralement « purée de pommes de terre ») de Johnny Hallyday qui, loin de parler de cette fameuse préparation, évoque une danse inventée en 1962 en Amérique et dont le mouvement de jambes peut effectivement s'apparenter à un presse-purée.

Et vous, êtes-vous également prêts à composer de nouvelles recettes sur votre piano ?

MAI 2016

Coût moyen
journalier
3,14 €

LÉGENDE

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

Lundi

| | |
|-------------------------|------|
| Asperges sauce crémeuse | 0,51 |
| Filet de perche safrané | 1,23 |
| Riz créole | 0,07 |
| Fromage blanc nature | 0,15 |
| Coupe tutti frutti | 0,19 |
| Douceur de champignons | 0,32 |
| Bœuf bourguignon | 0,67 |
| Flan de céleri | 0,30 |
| Crème de roquefort | 0,31 |
| Bourdaïne | 0,18 |

Total 3,92 €

Mardi

| | |
|----------------------------|------|
| Pizza aux saveurs du sud | 0,33 |
| Emincé de dinde au jus | 0,54 |
| Pois gourmands | 0,71 |
| Saint-paulin | 0,15 |
| Fraises | 0,26 |
| Potage choisy | 0,17 |
| Rôti de veau sauce cresson | 0,71 |
| Doré de grains de blé | 0,18 |
| Carré demi-sel | 0,15 |
| Ile flottante citronnée | 0,30 |

Total 3,49 €

Semaine 1

| | |
|---------------------------|------|
| Carottes et pommes râpées | 0,12 |
| Cassolette d'églefin | 0,66 |
| Fonds d'artichaut farcis | 0,39 |
| Mimolette | 0,16 |
| Banana split revisité | 0,20 |
| Velouté de légumes | 0,13 |
| Gâteau de viande | 0,36 |
| Macaroni napolitaine | 0,13 |
| Gorgonzola | 0,23 |
| Orange | 0,13 |

Total 2,52 €

| | |
|----------------------------------|------|
| Chou-fleur mimosa | 0,18 |
| Rôti de dindonneau quatre-épices | 0,69 |
| Riz sauvage | 0,38 |
| Fromage fondu nature | 0,10 |
| Coupe de mangue | 0,61 |
| Salade verte santé | 0,12 |
| Navarin d'agneau | 0,90 |
| Petits pois-lardons | 0,27 |
| Brillat-savarin | 0,28 |
| Mousse croustillante | 0,20 |

Total 3,74 €

Semaine 2

| | |
|-----------------------------|------|
| Haricots panachés | 0,17 |
| Brochette d'agneau barbecue | 1,64 |
| Farfalles | 0,10 |
| Tomme noire en tranche | 0,25 |
| Fraises sucrées | 0,30 |
| Potage du marché | 0,20 |
| Chicken pie | 0,61 |
| Batavia citronnée | 0,14 |
| Fondu allégé | 0,13 |
| Gâteau de riz | 0,13 |

Total 3,66 €

| | |
|----------------------------------|------|
| Salade aux radis | 0,17 |
| Dos de cabillaud sauce crustacés | 1,12 |
| Chou-fleur en persillade | 0,22 |
| Coulommiers | 0,13 |
| Flan à la cannelle | 0,17 |
| Velouté de poireaux maison | 0,09 |
| Faux-filet à l'échalote | 0,75 |
| Mashed potato | 0,20 |
| Bleu d'Auvergne | 0,18 |
| Coupe d'ananas et fruits | 0,13 |

Total 3,14 €

Semaine 3

MENU À THÈME

| | |
|---------------------------------|------|
| Tomates pique-nique | 0,29 |
| Filet de dorade Marie-Charlotte | 1,03 |
| Pommes de terre à l'anglaise | 0,17 |
| Carré fondu | 0,11 |
| Fromage blanc et framboises | 0,26 |
| Taboulé de grains de blé | 0,12 |
| Rosbif | 0,70 |
| Macédoine gratinée québécoise | 0,24 |
| Chèvre bûche | 0,24 |
| Salade de fruits de saison | 0,39 |

Total 3,54 €

| | |
|-------------------------|------|
| Escalopines d'artichaut | 0,27 |
| Gigot d'agneau rôti | 0,97 |
| Semoule à l'orientale | 0,15 |
| Yaourt saveur vanille | 0,37 |
| Banane | 0,17 |
| Céleri allanchois | 0,19 |
| Fricassée de dinde | 0,47 |
| Carottes glacées | 0,17 |
| Pont-l'évêque | 0,18 |
| Gâteau aux agrumes | 0,37 |

Total 3,31 €

Semaine 4

AIDOMENU Santé

Mercredi

| | |
|---------------------------|------|
| Carottes râpées | 0,09 |
| Onglet carladézois | 0,83 |
| Macaroni | 0,06 |
| Livarot AOP | 0,26 |
| Entremets caramel | 0,16 |
| Radis à la croq'au sel | 0,22 |
| Filet de lieu aux amandes | 0,52 |
| Poireaux en vol-au-vent | 0,47 |
| Yaourt aux fruits | 0,17 |
| Banane | 0,17 |

Total 2,94€

Jeudi

| | |
|--------------------------|------|
| Terrine de légumes | 0,16 |
| Sauté de veau lillois | 1,06 |
| Purée aux pois cassés | 0,15 |
| Tendre bleu | 0,31 |
| Orange | 0,13 |
| Potage salsifis-tapioca | 0,31 |
| Tarte aux trois fromages | 0,48 |
| Salade fantaisie | 0,13 |
| Crème de gruyère | 0,17 |
| Gâteau de riz abricotine | 0,14 |

Total 3,04 €

Vendredi

| | |
|------------------------------|------|
| Tomates au soja | 0,20 |
| Filet de hoki saveur de thym | 0,68 |
| Garniture de fenouil | 0,32 |
| Faisselle | 0,36 |
| Moka | 0,29 |
| Crème freneuse | 0,11 |
| Mate-faim au chèvre | 0,13 |
| Pommes de terre rissolées | 0,15 |
| Bûche du Pilat | 0,18 |
| Pomme Golden | 0,14 |

Total 2,56 €

| | |
|--------------------------|------|
| Céleri rémoulade | 0,22 |
| Jambon sauce moutarde | 0,40 |
| Haricots verts très fins | 0,22 |
| Yaourt aromatisé | 0,16 |
| Cheesecake | 0,17 |
| Potage minestrone | 0,22 |
| Grenadin de veau zingara | 0,71 |
| Gnocchi de polenta | 0,13 |
| Bûche mi-chèvre | 0,16 |
| Ananas frais | 0,27 |

Total 2,65 €

| | |
|-------------------------|------|
| Betteraves fines herbes | 0,11 |
| Epaule d'agneau rôtie | 1,01 |
| Flageolets fondants | 0,39 |
| Fournols | 0,19 |
| Duo d'agrumes | 0,10 |
| Tomate à l'edam | 0,15 |
| Quenelles hollandaise | 0,34 |
| Epinards avec croûtons | 0,19 |
| Mini bleu | 0,28 |
| Génoise fourrée | 0,31 |

Total 3,06 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Crêpe au jambon | 0,08 |
| Osso buco de veau | 1,20 |
| Duo de carottes | 0,25 |
| Tomme grise | 0,18 |
| Cerises | 0,43 |
| Velouté de champignons maison | 0,23 |
| Filet de saumon poché | 0,63 |
| Risotto aux poireaux | 0,22 |
| Carré fondu | 0,11 |
| Fromage blanc et biscuit | 0,16 |

Total 3,48 €

| | |
|------------------------------------|------|
| Tomates vinaigrette | 0,10 |
| Rôti de porc | 0,54 |
| Poêlée de haricots blancs cuisinés | 0,52 |
| Pyramide cendrée | 0,55 |
| Mirabelles au naturel | 0,22 |
| Potage sport | 0,23 |
| Lapin des garrigues | 0,55 |
| Fenouil braisé | 0,26 |
| Yaourt sucré | 0,25 |
| Orange | 0,13 |

Total 3,33 €

| | |
|----------------------------------|------|
| Tartare de crudités | 0,24 |
| Estouffade de bœuf | 0,85 |
| Céleri aux olives | 0,27 |
| Petits-suisse nature | 0,25 |
| Eclair café | 0,21 |
| Velouté de haricots verts | 0,15 |
| Paupiette de veau façon Paulette | 0,70 |
| Riz lyonnais | 0,11 |
| Abondance | 0,39 |
| Entremets praliné | 0,15 |

Total 3,31 €

| | |
|----------------------------|------|
| Aspic de pomme de terre | 0,12 |
| Œufs sauce blanche | 0,42 |
| Poireaux au beurre | 0,30 |
| Carré de l'Est | 0,17 |
| Banane | 0,17 |
| Champignons marinés | 0,29 |
| Sauté de porc des Ardennes | 0,44 |
| Grains de blé aux légumes | 0,17 |
| Fromage bleu | 0,16 |
| Abricots au sirop | 0,28 |

Total 2,51 €

| | |
|------------------------------|------|
| Melon | 0,41 |
| Ragoût de bœuf médina | 0,85 |
| Spaghetti | 0,08 |
| Bleu de France | 0,16 |
| Entremets chocolat | 0,14 |
| Crème de fèves | 0,23 |
| Filet de loup sauce à l'anis | 0,54 |
| Haricots beurre | 0,28 |
| Gouda | 0,13 |
| Pomme Golden | 0,14 |

Total 2,95 €

| | |
|------------------------------|------|
| Pommes de terre aux œufs | 0,20 |
| Filet de poulet aux asperges | 0,66 |
| Fondue de poireaux | 0,22 |
| Brie | 0,14 |
| Cerises | 0,43 |
| Velouté de cresson | 0,14 |
| Rôti de porc Armoricaïne | 0,44 |
| Polenta | 0,08 |
| Fromage fondu | 0,12 |
| Mousse liégeoise | 0,20 |

Total 2,62 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Salade printanière | 0,24 |
| Dos de colin en papillote | 0,82 |
| Brocolis à la Godard | 0,35 |
| Comté | 0,27 |
| Timbale de semoule | 0,15 |
| Potage julienne | 0,13 |
| Korma d'agneau | 0,93 |
| Riz jaune | 0,12 |
| Yaourt saveur coco | 0,34 |
| Mélange de fruits à la menthe | 0,17 |

Total 3,52 €

MAI 2016

Samedi

Semaine 1

| | |
|-------------------------|---------------|
| Pamplemousse rose | 0,10 |
| Noisétine d'agneau | 0,95 |
| Semoule composée | 0,19 |
| Fromage fondu | 0,12 |
| Flan aux trois couleurs | 0,13 |
| Concombre vinaigrette | 0,24 |
| Echine de porc suprême | 0,33 |
| Poêlée à la rhodanienne | 0,72 |
| Saint-nectaire | 0,22 |
| Clafoutis cadmium | 0,16 |
| Total | 3,16 € |

Dimanche

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Salade verte bistrot | 0,13 |
| Escalope de veau sauce basillienne | 1,48 |
| Brocolis vapeur | 0,30 |
| Saint-marcellin | 0,25 |
| Tarte à la rhubarbe | 0,14 |
| Crème de carottes | 0,11 |
| Sauté de dinde au curry | 0,46 |
| Mœlleux au quinoa | 0,48 |
| Petits-suisses sucrés | 0,26 |
| Ananas tropical | 0,53 |
| Total | 4,12 € |

Semaine 2

| | |
|--------------------------|---------------|
| Œuf dur en gelée | 0,27 |
| Entrecôte Maître d'hôtel | 0,82 |
| Mélange revigorant | 0,27 |
| Bleu des Causses | 0,26 |
| Pomme Jonagold | 0,21 |
| Potage cultivateur | 0,14 |
| Poulet à l'ail | 0,22 |
| Boulgour pilaf | 0,15 |
| Livarot AOP | 0,26 |
| Banane | 0,17 |
| Total | 2,76 € |

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Avocat sauce à la roquette | 0,73 |
| Filet de colin aux moules | 0,77 |
| Poêlée de pomme de terre nouvelles | 0,35 |
| Petits-suisses nature | 0,25 |
| Compote de poire | 0,14 |
| Soupe de lentilles | 0,11 |
| Dés de porc à l'étouffée | 0,41 |
| Crumble de courgettes | 0,30 |
| Fromage demi-sel | 0,15 |
| Salade de fruits romance | 0,26 |
| Total | 3,46 € |

Semaine 3

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Melon | 0,45 |
| Escalope de dinde surprise | 0,66 |
| Penne | 0,06 |
| Crème de gruyère | 0,17 |
| Ile flottante | 0,25 |
| Tarte londonienne aux harengs | 0,19 |
| Foie sauce aux poivres | 0,28 |
| Haricots plats | 0,37 |
| Yaourt brassé nature | 0,15 |
| Assortiment de fruits rouges | 0,38 |
| Total | 2,95 € |

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Concombre à l'estragon | 0,25 |
| Blanquette de veau ménagère | 1,07 |
| Julienne de légumes | 0,18 |
| Emmental | 0,14 |
| Chausson aux pommes | 0,16 |
| Crème soubise | 0,20 |
| Riz mijoté au tofu BIO | 0,55 |
| Camembert | 0,12 |
| Pot de glace | 0,15 |
| Total | 2,81 € |

Semaine 4

| | |
|-------------------------|---------------|
| Quiche aux oignons | 0,19 |
| Sauté de veau | 1,13 |
| Courgettes confites | 0,31 |
| Fromage frais | 0,14 |
| Salade de fraise-mangue | 0,31 |
| Potage carottes | 0,06 |
| Rôti de bœuf pizzaiola | 0,72 |
| Frites steak house | 0,20 |
| Fourme d'Ambert | 0,23 |
| Ananas frais | 0,27 |
| Total | 3,55 € |

| | |
|----------------------------------|---------------|
| Pousses de soja en salade | 0,19 |
| Côte de porc charcutière | 0,56 |
| Coudes rayés | 0,06 |
| Mini chèvre enrichie | 0,16 |
| Orange | 0,13 |
| Tomate farcie au maïs | 0,16 |
| Cubes de poisson sauce vin blanc | 0,44 |
| Pain d'épinards | 0,30 |
| Chaurce | 0,27 |
| Entremets vanille | 0,12 |
| Total | 2,38 € |

LÉGENDE

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

Tomates pique-nique

🎵 Les cornichons, Nino Ferrer



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2936

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|---|-----------|------|-------|
| Tomate ronde cal 57/67 kg | 7,000 KG | 1,10 | 7,70 |
| Emincé de filet de poulet cuit rôti sg kg | 1,000 KG | 7,16 | 7,16 |
| Œuf dur écalé < 53 g ABE | 19,000 UN | 0,40 | 7,60 |
| Cornichon fin 80/119 bt 5/1 | 0,350 KG | 1,73 | 0,61 |
| Mayonnaise nature 5 lt ABE | 1,000 KG | 5,42 | 5,42 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates. Trancher, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer les œufs durs, égoutter, détailler en rondelles. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en rondelles les cornichons, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les rondelles de tomate sur assiette, parsemer d'émincé de filet de poulet rôti, de rondelles d'œuf dur et de cornichon. Accompagner de mayonnaise au départ.

Coût portion 101 g = 0,285 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105 Protéines : 4,4 g
Kjoules : 439 Glucides : 1,7 g
Matières grasses : 8,7 g

Filet de dorade Marie-Charlotte

🎵 Les marchés de Provence, Gilbert Bécaud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2653

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------------|-----------|----------|-------|
| Filet de dorade sébaste sg 50/140 g | 13,000 KG | 6,52 | 84,76 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,250 LT | 4,26 | 1,07 |
| Echalote vrac kg | 0,250 KG | 0,97 | 0,24 |
| Fenouil bulbe frais kg | 0,750 KG | 1,26 | 0,95 |
| Thym frais en sachet +/- 300 g | 0,004 KG | 2,63 | 0,01 |
| Safran en poudre 10 g | 0,004 KG | 3 355,65 | 13,42 |
| Vin de table blanc 11° 1 lt | 0,380 LT | 1,55 | 0,59 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,060 KG | 0,42 | 0,03 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 1,800 LT | 0,49 | 0,88 |
| Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt | 0,450 LT | 2,28 | 1,03 |
| Sel fin 1 kg | 0,030 KG | 0,26 | 0,01 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,005 KG | 14,03 | 0,07 |
| Estragon sg 250 g | 0,060 KG | 5,70 | 0,34 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les échalotes, réserver. Couper les fenouils en deux, plaquer dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 20 minutes. Emincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner les filets de dorade dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 minutes environ. Débarrasser, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter le fenouil, colorer légèrement. Ajouter le thym et le safran, déglacer vin blanc, réduire. Singer avec la farine préalablement tamisée, incorporer le lait, cuire 3 minutes en remuant constamment. Crémier, assaisonner, cuire 1 à 2 minutes à feu doux. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de dorade, napper de sauce, parsemer d'estragon au départ.

Coût portion 145 g = 1,034 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 213
Kjoules : 891
P/L : 2,5

Protéines : 27 g
Glucides : 2,3 g
Matières grasses : 10,6 g

Macédoine gratinée québécoise

🎵 Macédoine, Linda Lemay



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4132

Ingrédients pour 100 personnes âgées

| | Quantité | PU | Total |
|--------------------------------|-----------|-------|-------|
| Macédoine de légumes sg 2,5 kg | 15,000 KG | 0,94 | 14,10 |
| Margarine de cuisine 500 g | 0,300 KG | 1,30 | 0,39 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 1,500 KG | 0,82 | 1,23 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,300 KG | 0,42 | 0,13 |
| Eau | 3,000 LT | – | – |
| Bouillon de bœuf bt 1,6 kg | 0,060 KG | 8,18 | 0,49 |
| Ail émincé sg 250 g | 0,150 KG | 2,96 | 0,44 |
| Bouquet gami | 2,000 UN | 0,96 | 1,92 |
| Cheddar bloc 50 % kg | 0,750 KG | 6,78 | 5,09 |
| Sel fin 1 kg | 0,035 KG | 0,26 | 0,01 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,005 KG | 14,03 | 0,07 |

Progression

- Déconditionner la macédoine de légumes dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 12 à 15 minutes. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Râper le cheddar, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, singer. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter l'ail et le bouquet gami, mijoter 10 minutes. Incorporer la moitié du cheddar, rectifier l'assaisonnement. Napper la macédoine de sauce, parsemer du cheddar restant, gratiner à four chaud (170/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 183 g = 0,239 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 269
Kjoules : 1126

Protéines : 7,7 g
Glucides : 25 g
Matières grasses : 13,6 g

Fibres : 7,5 g
Calcium : 124 mg