

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 Côte d'Azur

De toutes les cuisines régionales françaises, la cuisine méditerranéenne est probablement celle qui est la plus connue, notamment pour ses effets bénéfiques sur la santé.

Elle met en œuvre des produits agricoles frais, locaux et de saison. Dans la Camargue et l'arrière-pays gorgés de soleil sont cultivés de nombreux fruits et légumes, des céréales secs, des herbes aromatiques, sans oublier les olives qui fourniront l'huile pour la cuisson et l'assaisonnement des plats. La Méditerranée quant à elle enrichit la palette de produits avec une multitude de crustacés, petits mollusques, poissons de mer mais aussi de roches !

Cette cuisine se veut simple, authentique et populaire. Toujours très colorée et pleine d'arômes, elle sait s'adapter au gré des récoltes. Prenons l'exemple du célèbre « Tian », plat de légumes préparé dans le contenant en terre cuite du même nom, qui peut être à base d'asperges (au printemps), de courgettes (en été), de blettes (en automne), de courges (en hiver).

Retrouvez au fil des pages d'autres spécialités de cette si belle région 

JUN-JUILLET 2016

Coût moyen journalier
3,28 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Pousses de soja en salade	0,19
Rôti de porc aux champignons	0,65
Pommes de terre vapeur	0,23
Tomme noire	0,17
Banane	0,18
Radis	0,22
Escalope de veau quatre saisons	0,83
Haricots verts extra fins	0,31
Brie	0,14
Tapioca au lait de coco	0,10
Total	3,02 €

Mardi

Avocat au crabe	0,53
Filet de loup en papillote	0,78
Poêlée de légumes	0,13
Bleu de France	0,16
Panier à la mangue	0,36
Potage laitue maison	0,13
Sauté de dinde aux pruneaux	0,50
Semoule composée	0,19
Fromage fondu	0,12
Ananas frais	0,27
Total	3,16 €

Semaine 2

Pamplemousse rose	0,10
Osso buco sauce herbes	1,14
Riz pilaf	0,08
Fondu allégé	0,13
Fromage blanc aux pêches	0,25
Bouillon alphabet	0,03
Filet de colin braisé	0,49
Brocolis à la Godard	0,35
Mini bleu	0,28
Coupe de mangue	0,61
Total	3,47 €

Concombre en salade	0,23
Dindonneau sauce aux poivres	0,71
Flan de blettes	0,27
Cantal AOP	0,20
Clafoutis aux griottes	0,39
Crème d'asperges	0,16
Palette sauce moutarde	0,38
Mijotée de lentilles	0,09
Coulommiers	0,13
Salade de fruits maison	0,18
Total	2,74 €

Semaine 3

Cœurs de palmier et avocat	0,35
Thon sauce blanche aux crevettes	0,86
Pommes de terre boulangère	0,18
Yaourt saveur vanille	0,36
Fruits rouges en smoothie	0,22
Salade improvisée	0,18
Epaule d'agneau confite	0,72
Bohémienne comtadine	0,45
Fromage carré	0,14
Moka	0,29
Total	3,74 €

Pizza à la romaine	0,26
Escalope de dinde poêlée	0,61
Crumble de haricots verts	0,36
Bleu d'Auvergne	0,18
Abricots	0,30
Betteraves aux pignons de pin	0,20
Echine de porc suprême	0,33
Grains de blé méditerranéens	0,17
Petits-suisse nature	0,25
Pot de glace	0,15
Total	2,82 €

Semaine 4

Avocat sauce menthe	0,44
Filet de lieu aux épices douces	0,73
Chou-fleur au jus	0,23
Edam	0,12
Flan aux trois couleurs	0,13
Potage choisy	0,17
Rosbif	0,70
Spaghetti en fanfare niçoise	0,15
Crème de roquefort	0,31
Abricots	0,30
Total	3,29 €

Soja au chèvre	0,29
Dinde à la mode méridionale	0,62
Gnocchi de semoule	0,19
Yaourt sucré	0,13
Velouté de nectarine vanillé	0,19
Salade verte bistrot	0,13
Rôti de veau	0,67
Petits pois à la française	0,26
Fournols	0,19
Mousse à l'orgeat	0,18
Total	2,84 €

Mercredi

Champignons aux herbes	0,27
Noisatine d'agneau	0,95
Coudes rayés	0,06
Yaourt nature	0,17
Vacherin glacé	0,42
Riz bonne mine	0,10
Alouette de bœuf sauce varoise	0,35
Aubergines juillette	0,31
Comté	0,27
Cerises	0,43

Total 3,33 €

Jeudi

Chausson fromager	0,17
Fricassée de veau	1,03
Duo de courgettes sautées	0,34
Fourme d'Ambert	0,23
Pêche jaune	0,14
Terrine de légumes	0,15
Filet de hoki sauce ciboulette	0,55
Haricots blancs à la crème	0,21
Carré de l'Est	0,17
Entremets vanille	0,12

Total 3,11 €

Vendredi

Poireaux-pommes de terre	0,15
Onglot au picodon	0,89
Riz pilaf	0,08
Fromage frais de campagne	0,16
Orange au Grand Mamier	0,21
Crudités framboisées	0,30
Cuisse de poulet au jus	0,26
Beignets de choux-fleurs	0,60
Crème de gruyère	0,17
Marbré au chocolat	0,39

Total 3,21 €

Artichaut vinaigrette	0,29
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,20
Doré de grains de blé	0,18
Bleu d'Auvergne	0,18
Fraises	0,32
Mesclun fraîcheur	0,40
Quenelles de brochet	0,22
Légumes grand-mère	0,28
Cabécou	0,59
Entremets pistache	0,15

Total 3,80 €

Carottes râpées	0,09
Bœuf rôti sauce paprika	0,74
Haricots beurre	0,28
Camembert	0,12
Eclair chantilly	0,26
Crème de cerfeuil	0,14
Lapin au vinaigre	0,83
Polenta aux brocolis	0,28
Faiselle	0,36
Nectarine	0,16

Total 3,26 €

Jambon sec supérieur	0,52
Filet de hoki sauce citron	0,81
Pommes de terre Mélanie	0,21
Carré fondu	0,11
Abricots	0,30
Tomates mozzarella	0,17
Omelette	0,33
Courgettes persillées	0,17
Abondance	0,39
Flan aux groseilles	0,22

Total 3,23 €

Radis à la croq'au sel	0,22
Bœuf à la mode	0,79
Purée de fèves	0,41
Saint-marcellin	0,25
Entremets praliné	0,15
Potage parmentier	0,10
Merlu sauce beurre blanc	0,44
Fonds d'artichaut délice	0,48
Tomme grise	0,18
Banane	0,18

Total 3,20 €

Macédoine mayonnaise	0,13
Mignon de porc aux framboises	1,06
Farfalles	0,10
Fromage frais	0,14
Cocktail jaune soleil	0,45
Carottes râpées aux raisins	0,08
Rôti de veau	0,67
Tomates d'Avellino	0,29
Yaourt brassé nature	0,15
Roses des sables	0,27

Total 3,35 €

Salade verte	0,10
Brochette de poisson à la coriandre	0,91
Poireaux braisés	0,15
Gorgonzola	0,23
Tourte sucrée aux épinards	0,37
Chou-fleur ravigote	0,14
Faux-filet Maître d'hôtel	0,60
Mœlleux au quinoa	0,48
Saint-félicien	0,24
Pêche blanche	0,14

Total 3,37 €

Tomates citronnées	0,12
Jambon sauce madère	0,39
Haricots plats	0,37
Fromage fondu nature	0,10
Nid d'abeille	0,56
Velouté d'épinards	0,17
Dos de cabillaud océane	0,73
Polenta persillée	0,09
Mini chèvre enrichie	0,16
Ananas frais	0,27

Total 2,95 €

Céleri rémoulade	0,16
Noisatine d'agneau	0,95
Grains de blé sauce blanche	0,45
Chaource	0,27
Orange	0,13
Salade du midi	0,16
Cuisse de pintade rôtie	0,50
Garniture de fenouil	0,32
Bleu des Causses	0,26
Timbale de semoule	0,15

Total 3,34 €

Tarte du randonneur	0,22
Matelote de veau	1,07
Poêlée méridionale	0,37
Morbier	0,20
Salade de fruits de saison	0,39
Haricots verts amandine	0,17
Foie émincé à la diable	0,29
Frites	0,28
Crème de gruyère	0,17
Fromage blanc au chocolat	0,21

Total 3,38 €

JUN-JUILLET 2016

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Carottes râpées	0,09
Filet de dorade au curry	0,86
Fondue d'épinards	0,19
Mimolette	0,16
Flan aux amandes	0,24
Potage cultivateur	0,14
Sauté de porc aux câpres	0,44
Polenta	0,08
Tendre bleu	0,31
Abricots	0,30

Total 2,80 €

Melon	0,29
Coquelet au vin blanc	1,04
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,32
Yaourt aromatisé	0,16
Nectarine farcie aux mendiants	0,55
Crème de fenouil	0,28
Top'quiche	0,44
Tomates parfumées	0,19
Fromage demi-sel	0,15
Gâteau aux myrtilles	0,32

Total 3,74 €

Semaine 2

Mélange croquant	0,18
Poulet en cocotte	1,02
Fenouil pané	0,50
Bûche mi-chèvre	0,16
Tarte au citron	0,40
Crème d'oignons	0,12
Daube de bœuf	0,61
Riz sauvage	0,38
Yaourt sucré	0,25
Ananas frais	0,27

Total 3,88 €

Taboulé	0,23
Dés de porc à l'étouffée	0,69
Carottes vichy	0,20
Fromage blanc nature	0,15
Cerises	0,43
Champignons de Joshua	0,17
Rôti de veau aux asperges	0,71
Macaroni	0,06
Bleu de Bresse	0,31
Mousse estivale au melon	0,30

Total 3,25 €

Semaine 3

Carpaccio de concombre	0,24
Gigot d'agneau en croûte	1,01
Julienne de légumes	0,18
Fromage fondu	0,12
Crème renversée à la chikorée	0,18
Champignons vinaigrette	0,26
Sauté de coq anisé	1,06
Riz créole	0,07
Emmental	0,14
Pomme au four	0,18

Total 3,42 €

Melon	0,29
Escalope hachée de veau	0,67
Courgettes béchamel	0,19
Pont-l'évêque	0,18
Chouquettes	0,40
Crème à l'échalote	0,16
Chipolatas	0,41
Panaché gourmand	0,68
Petits-suisse au sucre	0,26
Prunes jaunes	0,17

Total 3,41 €

MENU À THÈME

Semaine 4

Omelette à la tapenade	0,21
Escalope de porc du Sud	0,62
Riz sauce provençale	0,20
Fromage bleu	0,16
Melon et fraises à l'anis	0,26
Délice de blette	0,27
Lapin à la sarriette	0,51
Tian de courgette	0,35
Faisselle au lait de chèvre	0,63
Mirabelles	0,30

Total 3,50 €

Pastèque	0,20
Seiches à la rouille	1,42
Penne	0,06
Gruyère	0,15
Entremets amarena	0,30
Lentilles en salade	0,16
Hampe sauce vin rouge	0,43
Carottes glacées	0,17
Yaourt aromatisé	0,16
Banane	0,18

Total 3,22 €

LÉGENDE

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

Délice de blette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2438

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Tartelette feuilletée Ø 8,5 cm 10 g	100,000 UN	0,19	18,70
Côtes de blettes bt 5/1	2,000 KG	1,10	2,20
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,30	0,39
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,000 LT	0,49	0,98
Roux blanc bt kg	0,200 KG	6,67	1,33
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07
Emmental râpé 45 % kg	0,800 KG	4,08	3,26

Progression

- Sauter dans la matière grasse frémissante les côtes de blettes préalablement égouttées. Assaisonner et réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter la quantité de lait nécessaire à ébullition, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Incorporer les côtes de blettes, mélanger délicatement.
- Garnir les tartelettes salées, parsemer d'emmental râpé. Cuire à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 63 g = 0,269 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125 Protéines : 4,2 g Calcium : 121 mg
 Kjoules : 523 Glucides : 9 g
 Matières grasses : 7,8 g

Lapin à la sarriette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3782

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Sauté de lapin s/os saumuré sg			
50/80 g	13,400 KG	5,05	67,67
Margarine de cuisine 500 g	0,350 KG	1,30	0,45
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,82	0,82
Carottes rondelles cuites sg 2,5 kg	1,000 KG	0,93	0,93
Sarriette +/- 50 g	0,700 UN	0,79	0,55
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,42	0,17
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,000 LT	1,55	1,55
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,088 KG	14,14	1,24
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Dégeler le sauté de lapin en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la sarriette. Essorer, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de lapin. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, ajouter les carottes et la sarriette, déglacer vin blanc, réduire, singer. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Remettre les morceaux de lapin, couvrir d'eau à hauteur, assaisonner. Cuire à couvert 1 heure environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de lapin, napper de sauce au départ.

Coût portion 131 g = 0,735 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 205 Protéines : 26,2 g
 Kjoules : 858 Glucides : 5,5 g
 P/L : 3,1 Matières grasses : 8,5 g

Tian de courgette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4135

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgettes rondelles sg 2,5 kg	15,000 KG	1,03	15,45
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350 LT	4,26	1,49
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	2,96	0,44
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,22	0,16
Œuf entier liquide pasteurisé 2 kg	1,500 LT	2,24	3,36
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	2,200 LT	2,28	5,02
Parmigiano Reggiano 32 % râpé kg AOP	1,100 KG	8,03	8,83
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les courgettes et l'ail. Ajouter le persil, cuire 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide et la crème. Ajouter le parmesan râpé, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les courgettes dans des gastronomes pleins, verser la préparation au parmesan. Cuire à four chaud (180/200 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 187 g = 0,348 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 199 Protéines : 8,6 g Fibres : 3 g
 Kjoules : 833 Glucides : 4,2 g Calcium : 153 mg
 Matières grasses : 15,8 g

Melon et fraises à l'anis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9987

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Melon Charentais (400 g) kg	11,300 KG	1,60	18,08
Fraise kg	2,000 KG	3,00	6,00
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,69	0,69
Pastis 45° 1 lt	0,100 LT	16,70	1,67

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits.
- Equeuter les fraises, détailler en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Couper les melons en deux, ôter les graines. Peler, mixer la chair en purée. Ajouter le sucre et l'alcool, mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le coulis de melon parfumé au fond des coupes, ajouter les cubes de fraises sur le dessus au départ.

Coût portion 121 g = 0,264 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 82 Protéines : 0,8 g Vitamine C : 36 mg
 Kjoules : 343 Glucides : 18,6 g
 dont sucres : 18,5 g
 Matières grasses : 0,3 g