

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 cuisine végétarienne

Considérée comme marginale il y a encore quelques années, la cuisine végétarienne a depuis considérablement gagnée en popularité. Parmi les raisons qui expliquent cet engouement, le bénéfice santé procuré par ce mode d'alimentation, notamment dans la diminution du risque d'apparitions de certaines maladies (diabète, obésité, problèmes cardio-vasculaires, cancers) reste primordial. De plus, face aux nombreux scandales de ces dernières années liés aux viandes et aux poissons, elle se présente comme une alternative rassurante. Par ailleurs, elle semble être une bonne option pour maîtriser son budget alimentaire dans un contexte actuellement difficile. Les principes de ce mode d'alimentation reposent essentiellement sur l'augmentation de la consommation de produits végétaux, sur l'exclusion de la viande et du poisson, avec toutefois la possibilité d'utiliser les sous-produits d'origine animale (œufs, produits laitiers, miel), et sur une bonne connaissance de la complémentarité entre ces différents aliments.

Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes pour composer vos menus ➡

AOÛT-SEPTEMBRE 2016

Coût moyen
journalier
3,01 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pousses de soja en salade	0,19
Escalope de porc créole	0,81
Pommes de terre vapeur	0,23
Comté	0,30
Banane	0,20
Radis	0,25
Rôti de veau sauce zingara	0,71
Haricots verts extra fins	0,31
Brie	0,14
Roses des sables	0,27
Total	3,39 €

Semaine 2

Champignons marinés	0,26
Jarret de veau à l'estragon	1,62
Riz pilaf	0,08
Fondu allégé	0,13
Fromage blanc aux pêches	0,24
Bouillon alphabet	0,03
Filet de colin braisé	0,49
Brocolis à la Godard	0,35
Yaourt sucré BIO	0,31
Pomme Reinette	0,33
Total	3,83 €

Semaine 3

Artichaut au fromage	0,28
Thon sauce aux crevettes	0,89
Riz basmati	0,13
Yaourt saveur citron	0,46
Mousse aux fruits rouges	0,22
Pastèque	0,20
Moussaka végétarienne BIO	0,62
Crème de fromage fondu	0,17
Moka	0,29
Total	3,26 €

Semaine 4

Smoothie à l'avocat	0,39
Emincé de dinde méridionale	0,61
Courgettes sautées	0,20
Edam	0,12
Flan aux trois couleurs	0,13
Potage choisy	0,18
Longe de porc en croûte	0,61
Polenta arlequin	0,15
Roquefort	0,33
Pêche jaune	0,14
Total	2,87 €

Lundi

Mardi

Avocat vieille	0,36
Filet de loup en papillote	0,78
Poêlée de légumes	0,12
Fromage bleu	0,16
Eclair fourré pâtisserie	0,22
Potage laitue maison	0,13
Poulet sauce miel	0,24
Semoule aux courgettes	0,14
Carré fondu	0,11
Fraises à la crème d'amandes	0,45
Total	2,71 €

Concombre fraîcheur	0,23
Dindonneau à la ducroc	0,54
Blettes à l'ancienne	0,24
Cantal AOP	0,20
Charlotte au chocolat	0,38
Crème d'asperges	0,16
Palette à la diable	0,38
Lentilles	0,10
Coulommiers	0,14
Orange	0,13
Total	2,49 €

Dariole au roquefort	0,52
Canette aux olives	0,92
Tomates campagnardes	0,23
Pyramide cendrée	0,55
Pêche blanche	0,14
Crème aux fanes de radis	0,12
Jambon au grill	0,42
Haricots rouges moutarde	0,29
Petits-suisse nature	0,25
Pot de glace	0,17
Total	3,60 €

Cœurs de palmier et champignons	0,20
Filet de dorade aux épices douces	0,96
Boulgour pilaf	0,15
Yaourt sucré	0,13
Pamplemousse	0,09
Salade verte bistrot	0,14
Osso buco de veau	1,11
Petits pois à la française	0,26
Bûche du Pilat	0,18
Mousse blanche aux poires	0,19
Total	3,41 €

Mercredi

Melon	0,21
Gigot d'agneau à l'anis	0,93
Coudes rayés	0,06
Yaourt saveur coco	0,34
Vacherin glacé	0,42
Riz pique-nique	0,08
Steak haché	0,39
Caponata d'aubergines	0,25
Abondance	0,40
Ananas frais	0,27

Total 3,34 €

Jeudi

Tarte au fromage	0,23
Sauté de veau au romarin	1,19
Duo de carottes	0,25
Mini bleu	0,28
Mirabelles	0,37
Consommé alméria	0,14
Filet de cabillaud sauce crustacés	0,59
Polenta	0,08
Tomme blanche	0,15
Entremets vanille	0,12

Total 3,39 €

Vendredi

Poireaux mousseline	0,20
Daube de bœuf	0,86
Purée Saint-Germain	0,15
Fromage blanc battu portion	0,16
Méli-mélo de fruits rouges	0,26
Crudités en vinaigrette	0,16
Emincé de dinde au jus	0,35
Chou-fleur persillé	0,21
Crème de gruyère	0,18
Madeleine	0,14

Total 2,66 €

Betteraves lanières mimosa	0,11
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,17
Boulgour	0,17
Bleu de France	0,16
Poire Williams	0,19
Salade verte	0,12
Blanquette de tofu	0,74
Légumes grand-mère	0,29
Chèvre bûche	0,24
Entremets pistache	0,15

Total 3,32 €

Carottes râpées et tapenade	0,22
Rôti de rumsteak	0,94
Haricots beurre	0,28
Camembert	0,13
Clafoutis aux mirabelles	0,17
Potage alenois	0,10
Poulet à la crème	0,26
Quinoa au beurre citronné	0,44
Faissette	0,36
Soupe de nectarine et abricot	0,26

Total 3,16 €

Terrine au jambon	0,27
Filet de hoki saveur de thym	0,68
Pommes de terre Mélanie	0,19
Fromage fondu	0,12
Nage d'ananas	0,34
Salade de tomates	0,09
Rissolette de veau	0,27
Courgettes sauce Mornay	0,20
Saint-paulin	0,16
Flan aux groseilles	0,22

Total 2,54 €

Concombre bulgare	0,28
Goulasch à la hongroise	0,83
Purée	0,13
Saint-marcellin	0,25
Entremets praliné	0,15
Consommé au tapioca	0,04
Filet de hoki sauce ciboulette	0,55
Poireaux braisés	0,15
Tomme grise	0,16
Banane	0,20

Total 2,74 €

Pain de macédoine	0,12
Mignon de porc lardé	1,42
Farfalles	0,10
Fromage frais	0,14
Pomme Golden	0,14
Crème de brocolis	0,08
Quiche potagère	0,32
Salades vertes mêlées	0,15
Carré demi-sel	0,15
Yaourt saveur vanille BIO	0,25

Total 2,85 €

Melon	0,21
Brochette de poisson	0,70
Haricots plats sauce blanche	0,19
Gorgonzola	0,24
Clafoutis brimbelle	0,19
Crème de cerfeuil	0,14
Steak grillé Nord-Sud	1,16
Riz lyonnais	0,11
Saint-félicien	0,24
Prunes jaunes	0,39

Total 3,55 €

MENU À THÈME

Tomates ensoleillées	0,13
Echine de porc lorraine	0,54
Poêlée champêtre	0,24
Fromage fondu nature	0,10
Cake à la rhubarbe	0,13
Velouté d'épinards	0,17
Rosbif	0,67
Parmentier à l'échalote	0,28
Mini chèvre enrichie	0,16
Ananas frais	0,27

Total 2,67 €

Potage fenouil-carotte et cumin	0,18
Assiette méditerranéenne BIO	0,64
Chaurice	0,27
Raisins au gingembre	0,12
Crudités belle saison	0,22
Frittata de tomates	0,33
Bleu des Causses	0,26
Lait gélifié framboise-amande	0,41

Total 2,43 €

Tarte du randonneur	0,22
Paupiette de veau chasseur	0,58
Carottes glacées	0,17
Morbier	0,21
Pomme Starking	0,18
Crème de champignons	0,09
Noisettine d'agneau	0,71
Flageolets fondants	0,39
Crème de gruyère	0,18
Fromage blanc au chocolat	0,20

Total 2,93 €

AOÛT-SEPTEMBRE 2016

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Pamplemousse au sucre	0,10
Filet de merlan au four	0,66
Fenouil pané	0,50
Yaourt aromatisé	0,16
Flan aux angéliques	0,22
Potage cultivateur	0,14
Palet de lentilles corail et riz	0,19
Semoule composée	0,19
Tendre bleu	0,31
Pêche jaune	0,14
Total 2,60 €	

Semaine 2

Mélange croquant	0,19
Pintade sauce poivre	0,73
Fricassée de champignons	0,59
Bûche mi-chèvre	0,15
Tarte feuilletée aux fruits	0,18
Crème soubise	0,20
Foie émincé	0,28
Risotto aux poireaux	0,16
Yaourt sucré	0,25
Tutti raisins	0,22
Total 2,94 €	

Semaine 3

Carottes râpées aux amandes	0,21
Gigot à l'Aquitaine	0,95
Julienne de légumes	0,26
Fromage fondu	0,12
Crème renversée à la chicorée	0,19
Champignons vinaigrette	0,25
Coq sauce marchand de vin	0,43
Doré de grains de blé	0,18
Emmental	0,13
Crumble poire-figue	0,28
Total 2,98 €	

Semaine 4

Cœuf dur en gelée	0,27
Faux-filet Maître d'hôtel	0,92
Pâtes papillon	0,06
Fourme d'Ambert	0,23
Orange	0,13
Potage sport	0,22
Poulet rôti	0,53
Chou-fleur à la provençale	0,24
Fournols	0,21
Salade de fruits de saison	0,39
Total 3,19 €	

Dimanche

Potage froid au concombre	0,24
Coquelet au vin blanc	0,80
Gratin dauphinois forestier	0,40
Mimolette	0,16
Poires au sirop	0,25
Tomates parfumées	0,12
Œufs à la florentine	0,38
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Génoise fourrée	0,31
Total 2,82 €	

Taboulé	0,23
Sauté de porc à la sarriette	0,80
Flan de céleri	0,30
Fromage blanc nature	0,14
Banane	0,20
Potage minestrone	0,22
Rôti de lapin aux pruneaux	0,71
Coquillettes	0,06
Bleu de Bresse	0,31
Mousse cappuccino	0,37
Total 3,33 €	

Tomates ensoleillées	0,13
Escalope hachée de veau	0,71
Compotée de navets à la cannelle	0,13
Pont-l'évêque	0,18
Croisillon abricot	0,32
Potage dubarry	0,08
Cassolette d'églefin	0,47
Haricots blancs sauce à l'ail	0,28
Petits-suisse au sucre	0,26
Raisin noir	0,11
Total 2,66 €	

Salade aux radis	0,19
Filet de merlu normande	0,62
Riz aux champignons	0,09
Yaourt aromatisé	0,16
Entremets williamine	0,21
Pommes de terre en salade	0,14
Porc sauté charcutier	0,54
Mélange de légumes crécy	0,30
Tomme noire	0,17
Prunes Reine-Claude	0,22
Total 2,63 €	

Potage fenouil-carotte et cumin



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9995

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fenouil bulbe frais kg	9,200	KG	1,26 11,59
Carottes fraîches sac kg	5,400	KG	0,60 3,24
Beurre doux 250 g	0,250	KG	3,56 0,89
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,042	KG	7,79 0,33
Eau	12,500	LT	– –
Sel fin 1 kg	0,050	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008	KG	12,73 0,10
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,000	LT	2,28 2,28

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Conserver les panaches de fenouil pour la décoration et émincer les bulbes, détailler les carottes en rondelles. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les légumes et le cumin. Mouiller de la quantité d'eau bouillante nécessaire, cuire 1 heure 15 à couvert. Assaisonner, mixer. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Crémier le potage, dresser, décorer de panaches de fenouil au départ.

Coût portion 268 g = 0,184 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 88 Protéines : 1,4 g Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 368 Glucides : 6 g
 Matières grasses : 5,8 g

Frittata de tomates



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4021

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	10,000	LT	2,50 25,00
Tomate ronde cal 57/67 kg	16,000	KG	0,98 15,68
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,100	LT	4,10 0,41
Basilic frais botte 50 g	3,000	UN	0,79 2,37
Parmigiano 28 % râpé 500 gAOP	0,800	KG	13,09 10,47
Sel fin 1 kg	0,020	KG	0,26 0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,004	KG	14,03 0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates et le basilic. Monder, épépiner et couper en dés les tomates, émincer la moitié du basilic. Réserver.
- Battre l'œuf entier liquide en omelette, ajouter le basilic émincé et le parmesan. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler les tomates dans la matière grasse frémissante, cuire 8 minutes en remuant régulièrement. Mélanger les tomates avec l'omelette, remettre dans le plat de cuisson, cuire à feu doux à couvert 6 à 8 minutes. Retourner l'omelette pour faire dorer l'autre face. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la frittata en portion, dresser sur assiette, décorer de basilic au départ.

Coût portion 264 g = 0,540 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 213 Protéines : 16,7 g Fer : 2,1 mg
 Kjoules : 891 Glucides : 3,5 g Calcium : 181 mg
 P/L : 1,2 Matières grasses : 14,2 g

Lait gélifié framboise-amande



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4150

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	7,000 LT	0,49	3,43
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,035 KG	324,62	11,36
Amande poudre 1 kg	1,000 KG	11,10	11,10
Framboise sg 1 kg	3,500 KG	3,92	13,72
Sucre semoule sac 1 kg	0,900 KG	0,69	0,62
Amande effilée 1 kg	0,060 KG	11,65	0,70

Progression

- Mélanger 2/3 des framboises avec le sucre. Cuire à feu doux 8 à 10 minutes, passer au chinois. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Diluer l'agar-agar dans le lait, porter à ébullition, cuire 2 minutes en remuant constamment. Hors du feu, ajouter l'amande en poudre et la préparation aux framboises. Bien mélanger puis répartir dans des ramequins. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures minimum.
- Démouler le lait gélifié sur assiette, décorer des framboises restantes préalablement décongelées et d'amandes effilées au départ.

Coût portion 125 g = 0,410 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 149 Protéines : 5,5 g Fibres : 4 g
 Kjoules : 624 Glucides : 14,3 g Calcium : 116 mg
 dont sucres : 13,7 g
 Matières grasses : 6,8 g