

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 œuvre 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 de Nutrition

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'Irlande

Lorsque l'on évoque la cuisine irlandaise, on pense surtout à des spécialités simples comme le célèbre "Irish stew" (ragoût de mouton), le "Fish and chips" (poisson et frites) ou encore le "Bacon and cabbage" (bacon et chou). Loin de la grande gastronomie que nous connaissons, le pays semble toutefois avoir fait depuis quelques années d'énormes progrès dans ce domaine. Il faut dire que grâce à la préservation de son milieu naturel, l'Irlande possède des ressources alimentaires d'une qualité exceptionnelle qui méritent d'être mises en valeur, notamment au niveau des poissons, crustacés, mollusques et viande d'agneau. Il vous sera toutefois bien difficile d'échapper aux traditionnels plats à base de pommes terre, puisque cet aliment est quasiment indissociable de la cuisine irlandaise.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et spécialités de ce pays. ➡

MARS 2015

Coût moyen
journalier
2,53 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Salade impromptue	0,15
Filet de dorade au cidre	0,84
Brocolis doux	0,39
Fromage carré	0,13
Dessert pâtissier au café	0,17
Crème à l'oseille	0,21
Riz à la tomate	0,24
Pyramide cendrée	0,33
Poire Conférence	0,13
Total	2,60 €

Terrine de légumes	0,15
Gigot d'agneau forestier	0,95
Flageolets fondants	0,38
Yaourt nature	0,23
Orange	0,15
Potage crécy	0,14
Gratin de céleri	0,24
Brie	0,14
Génoise au chocolat	0,44
Total	2,83 €

Semaine 2

Friand au fromage	0,18
Civet de canette	0,97
Endives braisées	0,47
Cantal AOP	0,21
Orange	0,15
Crème de cerfeuil	0,16
Grains de blé sauce blanche	0,33
Fondou allégé	0,26
Surprise au chocolat	0,21
Total	2,95 €

Mâche champêtre	0,18
Rosbif sauce aux poivres	0,95
Coquillettes	0,05
Fromage demi-sel	0,15
Entremets à la confiture	0,16
Potage du marché	0,20
Flan de poireaux	0,27
Bûche du Pilat	0,18
Mélange de fruits à la menthe	0,18
Total	2,32 €

Semaine 3

Chou bicolore	0,10
Fricassée de dinde	0,71
Polenta façon mamalyga	0,17
Crème de roquefort	0,30
Poire au vin rouge	0,24
Potage alenois	0,15
Carottes sauce Mornay	0,24
Fromage de chèvre frais	0,27
Mousse au café	0,25
Total	2,42 €

Taboulé de grains de blé	0,10
Rôti de bœuf sauce whisky	0,95
Poêlée de légumes	0,13
Tomme noire	0,17
Ananas frais	0,20
Velouté de haricots verts	0,17
Filet de hoki sauce ciboulette	0,55
Spaghetti	0,06
Entremets praliné	0,16
Total	2,49 €

Semaine 4

Riz charcutier	0,11
Filet de merlu meunière	0,50
Garniture de fenouil	0,31
Bleu de France	0,16
Salade de fruits maison	0,20
Soupe façon cock-a-leekie	0,24
Estouffade de bœuf	0,59
Edam	0,14
Brownies	0,30
Total	2,54 €

Crudité en vinaigrette	0,12
Cuisse de pintade sauce cheddar	0,95
Pommes de terre sautées	0,16
Yaourt sucré	0,12
Coupe de mirabelles	0,40
Potage sport	0,22
Poulti aux épinards	0,21
Fromage blanc nature portion	0,16
Poire Conférence	0,13
Total	2,47 €

Mercredi

Endives vinaigrette	0,14
Emincés de dinde châtelaine	0,88
Farfalles	0,11
Bleu de Bresse	0,31
Fromage blanc au miel	0,21
Crème soubise	0,23
Blette au jus de rôti	0,19
Comté	0,29
Smoothie plaisir	0,14

Total 2,31 €

Jeudi

Steak and kidney pie	0,44
Rôti de porc	0,55
Salsifis sauce vin blanc	0,32
Pont-l'évêque	0,19
Kiwi	0,24
Velouté d'épinards	0,16
Colcannon	0,18
Fromage fondu	0,12
Ile flottante au caramel	0,26

Total 2,46 €

Vendredi

Avocat mayonnaise	0,32
Marmite de poissons sauce crustacés	0,66
Julienne de légumes	0,16
Mimolette	0,17
Gaufre	0,22
Potage au cresson	0,20
Semoule composée	0,17
Fourme d'Ambert	0,25
Pomme Jonagold	0,21

Total 2,36 €

Menu à thème

Champignons au crabe	0,48
Saumon à la bière	0,77
Boxty de pommes de terre	0,16
Carré frais demi-sel	0,15
Fromage blanc à la mode Irish	0,22
Soupe de chou-fleur au cheddar	0,16
Omelette	0,42
Tomme grise	0,17
Coupe de fruits verts	0,25

Total 2,76 €

Pâté de volaille	0,33
Cabillaud suchet	0,75
Pain d'épinards	0,21
Mini bleu	0,28
Banane	0,17
Velouté de tomate	0,14
Haricots blancs sauce à l'ail	0,28
Yaourt brassé nature	0,21
Poires en salade	0,27

Total 2,62 €

Carottes râpées	0,07
Epaule d'agneau aux olives	0,95
Semoule couscous	0,07
Crème de gruyère	0,17
Cocktail aux abricots	0,25
Soupe à l'oignon	0,21
Légumes grand-mère	0,30
Chèvre bûche	0,24
Brioche perdue	0,22

Total 2,48 €

Poireaux sauce moutarde	0,16
Agneau sauté du Connemara	1,15
Pommes de terre vapeur	0,23
Fromage fondu nature	0,12
Kiwi	0,24
Potage bonne femme	0,07
Salsifis sauce poulette	0,30
Fournols	0,21
Orange	0,15

Total 2,63 €

Salade verte	0,11
Côte de porc Maître d'hôtel	0,58
Cœurs de céleri aurore	0,28
Yaourt aromatisé	0,13
Tarte aux deux sucres	0,20
Crème argenteuil	0,24
Riz pilaf	0,08
Saint-paulin	0,16
Pomme Granny Smith	0,16

Total 1,93 €

Radis à la croq'au sel	0,21
Filet de lieu hussarde	0,57
Chou-fleur poêlé	0,20
Camembert	0,12
Mousse aux pépites	0,21
Crème freneuse	0,13
Sauté de veau à la cannelle	0,82
Fromage bleu	0,16
Poire Passe Crassane	0,16

Total 2,57 €

Champignons marinés	0,26
Sauté d'agneau à la coriandre	1,23
Gnocchi de semoule	0,19
Emmental	0,16
Ile flottante	0,23
Crème d'asperges	0,16
Œufs brouillés	0,20
Bûche de chèvre	0,27
Pomme Golden	0,18

Total 2,87 €

Jambon de dinde	0,20
Bœuf à la mode	0,79
Boulettes de panais	0,46
Crème de gruyère	0,17
Kiwi	0,24
Velouté d'artichaut	0,24
Colin sauce beurre blanc	0,48
Yaourt aux fruits	0,15
Cake	0,35

Total 3,08 €

Haricots verts amandine	0,21
Longe de porc en croûte	0,73
Riz petits pois	0,13
Chaurouce	0,29
Fraises	0,36
Mouliné aux légumes	0,05
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Gouda	0,14
Flan café	0,12

Total 2,46 €

MARS 2015

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Salade de riz	0.09
Emincé de veau printanier	1.19
Carottes glacées	0.13
Fromage frais	0.16
Banane	0.17
Velouté de champignons	0.13
Mais sauté au beurre de curry	0.25
Tomme blanche	0.15
Pruneaux au sirop	0.24
Total 2,50 €	

Pamplemousse rose	0.09
Palette à la diable	0.29
Lentilles	0.09
Bûche de chèvre	0.27
Entremets pistache	0.16
Potage parmentier	0.11
Fenouil en croûte d'amandes	0.41
Yaourt saveur vanille BIO	0.28
Coupe d'ananas et fruits	0.12
Total 1,82 €	

Semaine 2

Fonds d'artichauts au vert	0.25
Bœuf à l'ancienne	0.84
Riz créole	0.07
Morbier	0.21
Tartare d'agrumes	0.17
Consommé de poule	0.13
Rôti de veau févette	0.73
Navets confits	0.16
Fian chocolat	0.19
Total 2,74 €	

Céleri rémoulade	0.11
Epaula au madère	0.35
Pois gourmands	0.44
Faisselle	0.34
Scone aux raisins secs	0.09
Crème de courgettes	0.11
Papillote de fileton	1.16
Coudes rayés	0.05
Pomme Starking	0.18
Total 2,83 €	

Semaine 3

Betteraves au cumin	0.11
Potée irlandaise au bacon	0.86
Bûche mi-chèvre	0.15
Coupe tutti frutti	0.21
Potage cultivateur	0.14
Côtes de blettes en ragoût	0.18
Yaourt saveur citron	0.46
Madeleine	0.13
Total 2,23 €	

Concombre à l'estragon	0.19
Rôti de veau bûcheronne	1.21
Mijotée de petits pois et navets	0.21
Fromage frais	0.16
Pudding au pain	0.14
Velouté de laitue	0.23
Boullgour aux oignons	0.17
Carré fondu	0.12
Banane	0.17
Total 2,60 €	

Semaine 4

Frisée aux croûtons	0.12
Filet de hoki velouté de crevettes	0.83
Tortis tricolores	0.16
Tendre bleu	0.25
Crème renversée aux poires	0.17
Potage Saint-Germain	0.14
Mousseline de carottes	0.13
Fromage carré	0.13
Ananas au kirsch	0.27
Total 2,20 €	

Tomates mimosa	0.15
Matelote de veau	1.19
Marmite jardinière	0.17
Coulommiers	0.16
Tartelette aux fruits	0.20
Velouté de céleri-rave	0.30
Quinoa et petits légumes	0.36
Mini chèvre enrichie	0.17
Orange	0.15
Total 2,85 €	

LÉGENDE

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

Soupe de chou-fleur au cheddar



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°638

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Chou-fleur brisée sg 2,5 kg	5,600 KG	0,50	2,80
Beurre doux 250 g	0,170 KG	3,95	0,67
Echalote vrac kg	0,450 KG	0,97	0,44
Eau	5,600 LT	0,00	0,00
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,110 KG	7,37	0,81
Farine ménagère T 55 1 kg	0,550 KG	0,40	0,22
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,600 LT	0,59	3,30
Cheddar bloc 50% kg	0,550 KG	7,92	4,36
Persil haché sg 250 g	0,350 KG	3,00	1,05
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	10,80	0,11
Croûtons nature 500 g	0,700 KG	3,20	2,24

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer, réserver.
- Diluer la farine dans le lait, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter la brisée de chou-fleur, mouiller du bouillon de volaille dilué au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 20 minutes à couvert. Incorporer le mélange farine/lait, porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à épaississement. Ajouter le cheddar préalablement râpé puis le persil. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la soupe, parsemer de croûtons au départ.

• **Coût portion** 197 g = 0,160 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 134 Protéines : 6,1 g Fibres : 2,4 g
 Kjoules : 561 Glucides : 11,7 g Calcium : 123 mg
 Matières grasses : 6,9 g

Saumon à la bière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de saumon keta sg 0,5/1 kg	12,000 KG	5,47	65,64
Eau	10,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,150 KG	15,13	2,27
Margarine de cuisine 500 g	0,400 KG	1,04	0,42
Echalote coupée sg 250 g	0,400 KG	2,36	0,94
Champignons miniatures sg 1 kg	1,200 KG	1,90	2,28
Bière 1 lt	1,200 LT	1,52	1,82
Roux blanc bt kg	0,150 KG	9,22	1,38
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,700 LT	2,79	1,95
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	10,80	0,09

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le fumet de poisson. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver.
- Plaquer les filets de saumon dans des gastronomes pleins. Mouiller du fumet de poisson, cuire à four modéré (160/180 °C) 8 à 10 minutes. Débarrasser les filets, portionner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver la moitié du bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les champignons miniatures. Déglacer bière, réduire. Mouiller du bouillon de cuisson filtré, porter à ébullition. Lier au roux blanc, crémier, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de saumon, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 115 g = 0,768 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 245 Protéines : 20,2 g
 Kjoules : 1025 Glucides : 2,1 g
 P/L : 1,2 Matières grasses : 17,3 g

Boxy de pommes de terre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4208

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre bintje 25 kg	10,000 KG	0,60	6,00
Œuf entier liquide 2 lt	0,850 LT	2,26	1,92
Farine ménagère T 55 1 kg	4,500 KG	0,40	1,80
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,400 LT	0,59	3,78
Sel fin 1 kg	0,065 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	8,87	0,09
Huile de tournesol 5 lt	1,600 LT	1,23	1,97
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	3,00	0,15

• Mise en œuvre

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre.
- Plaquer la moitié des pommes de terre dans des gastronomes perforés et cuire à four vapeur 30 minutes. Passer au presse-purée, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Râper les pommes de terre restantes, presser pour évacuer une partie du jus. Incorporer la purée, l'œuf entier liquide puis la farine préalablement tamisée. Ajouter peu à peu le lait, assaisonner, mélanger soigneusement. Rissoler dans la matière grasse frémissante la préparation sous forme de petites galettes. Cuire chaque face 3 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil haché au départ.

• **Coût portion** 215 g = 0,157 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 397 Protéines : 9,4 g Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 1661 Glucides : 47,5 g
 Matières grasses : 18,6 g

Fromage blanc à la mode Irish



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9869

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Flocon d'avoine 5 kg	0,600 KG	1,99	1,19
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,59	0,83
Sucre semoule sac 1 kg	0,200 KG	0,65	0,13
Meringue (x105) 18 g	0,500 UN	0,14	0,07
Fromage blanc battu 2 à 4% 5 kg	10,000 KG	1,44	14,40
Arôme café liquide 1 lt	0,080 LT	9,95	0,80
Whisky 40° 1 lt	0,300 LT	13,62	4,09
Sauce dessert café lt	0,000 LT	3,26	0,00

• Mise en œuvre

- Préparer le porridge : Faire bouillir le lait, ajouter les flocons d'avoine en pluie, laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes tout en remuant fréquemment. Sucre en fin de cuisson, réserver.
- Concasser les meringues, réserver.
- Mélanger l'arôme café et le whisky au fromage blanc. Réserver.
- Procéder au dressage dans les récipients choisis : déposer une couche de porridge, 2/3 des meringues concassées puis une couche de fromage blanc concassés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'un filet de sauce dessert café et du reste des meringues concassées au départ.

• **Coût portion** 126 g = 0,215 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 120 Protéines : 8,9 g Calcium : 133 mg
 Kjoules : 502 Glucides : 10,2 g
 Dont sucres : 6,4 g
 Matières grasses : 3,8 g