

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

Les couleurs

Au même titre que les parfums et les saveurs, les couleurs influencent de manière considérable nos choix alimentaires. Elles représentent le premier critère de sélection d'un aliment, notamment lorsque nous ne pouvons percevoir l'odeur de celui-ci. Avant tout, les couleurs font partie des repères de qualité d'un produit, puisqu'elles permettent d'en apprécier la maturité et la fraîcheur. Ensuite, par habitude, nous les associons directement à des saveurs. Ainsi, si l'on propose deux sauces tomate possédant le même goût, mais dont l'une est cuisinée avec des tomates rouges et l'autre avec des jaunes, on aura tendance à trouver celle à base de tomates jaunes souvent moins bonne. Les couleurs favorisent la créativité et évitent la monotonie alimentaire.

Retrouvez au fil des pages notre palette de recettes colorées. ➡

AVRIL 2015

Coût moyen
- du repas -
2,63 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Carottes velours	0,10
Fricassée de coq	0,55
Navets mijotés	0,13
Comté	0,29
Flan nappé caramel	0,19
Potage dubarry	0,09
Gnocchi aux œufs	0,22
Fromage blanc battu portion	0,17
Banane	0,17

Total 1,90 €

Salade verte bistrot	0,14
Noix de veau aux deux oignons	1,13
Petits pois à l'anglaise	0,29
Pyramide cendrée	0,33
Clafoutis tatin	0,20
Crème de céleri	0,12
Risotto verde	0,19
Saint-félicien	0,24
Orange	0,15

Total 2,80 €

Semaine 2

Terrine de légumes	0,15
Cuisse de poulet célestine	0,55
Flageolets aux lardons	0,37
Gouda	0,14
Pomme Jonagold	0,21
Crème d'oignons	0,14
Fondue de poireaux	0,26
Livrot AOP	0,24
Mousse au café	0,19

Total 2,24 €

Radis à la croq'au sel	0,21
Escalope de veau sauce basillienne	1,46
Pâtes papillon	0,06
Bleu de Bresse	0,29
Mirabelles au naturel	0,21
Soupe de courgettes	0,13
Poêlée méridionale	0,37
Fromage frais	0,16
Fraises	0,35

Total 3,22 €

Semaine 3

Salade fantaisie	0,14
Daube de joue de bœuf	0,80
Blettes au jus	0,21
Edam	0,14
Gâteau de riz	0,14
Potage d'asperges	0,14
Polenta sauce milanaise	0,17
Yaourt brassé nature BIO	0,39
Kiwi	0,24

Total 2,36 €

Mousse de canard	0,29
Egglefin sauce vin blanc	0,66
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,23
Carré fondu	0,12
Poires en salade	0,28
Crème vichyssoise	0,17
Grenadin de veau marmiton	0,74
Navets glacés	0,11
Flan à la cannelle	0,18

Total 2,77 €

Semaine 4

Soja et champignons mêlés	0,21
Rôti de porc aux pistaches	0,77
Coquillettes	0,06
Fromage fondu	0,12
Banane	0,17
Soupe de lentilles	0,12
Agneau à l'orientale	0,78
Tomme noire	0,17
Coupe de mangue	0,55

Total 2,93 €

Céleri allanchois	0,19
Brochette de poisson	0,78
Haricots verts tourangelles	0,39
Yaourt saveur citron	0,46
Rainbow cake	0,19
Potage choisy	0,19
Griesknepfle	0,20
Saint-marcellin	0,31
Pomme Idared	0,12

Total 2,83 €

Mercredi

Asperges blanches vinaigrette	0,46
Escalope de dinde au poivre	0,71
Polenta	0,08
Fromage bleu	0,16
Kiwi	0,24
Bouillon de bœuf	0,03
Filet de colin poché	0,40
Epinards à la coco	0,20
Fromage blanc vanille	0,33

Total 2,61 €

Jeudi

Douceur de champignons	0,30
Foie émincé au lard	0,40
Julienne de légumes	0,26
Yaourt nature	0,23
Tarte aux deux sucres	0,23
Crème de cerfeuil	0,16
Tortis tricolores aux deux olives	0,16
Emmental	0,16
Coupe d'ananas et fruits	0,12

Total 2,01 €

Vendredi

Concombre sauce blanche	0,18
Filet de truite sauce au bleu	1,20
Pommes de terre vapeur	0,23
Fromage fondu	0,12
Compote de pêche	0,17
Potage crécy	0,14
Poulet aux amandes	0,39
Fenouil braisé	0,27
Ile flottante au caramel	0,26

Total 2,96 €

Pâté de foie	0,15
Filet de lieu normande	0,63
Fonds d'artichaut délice	0,45
Petits-suisses nature	0,26
Banane au citron	0,18
Potage julienne maison	0,12
Dindonneau en rôti	0,36
Semoule composée	0,18
Flan à la mangue	0,17

Total 2,50 €

Pamplemousse rose	0,09
Rosbif pinatas	1,01
Pommes de terre rissolées	0,14
Fondu allégé	0,26
Crème anglaise aux vermicelles	0,12
Potage mouliné poireaux	0,15
Blettes à la crème	0,21
Fourme d'Ambert	0,26
Roulé à la confiture	0,29

Total 2,53 €

Taboulé citronné	0,11
Dés de porc à l'étouffée	0,75
Brocolis persillés	0,25
Brillat-savarin	0,31
Poire Conférence	0,13
Potage de légumes	0,06
Boulgour au curry	0,18
Yaourt sucré	0,12
Compotée de mangue	0,48

Total 2,39 €

Menu à thème

Fenouil à l'orange	0,17
Filet de poulet en habit pourpre	0,69
Riz blanc	0,09
Fromage bleu	0,16
Ile rose	0,26
Soupe aux haricots blancs	0,09
Gratin de légumes verts	0,50
Tomme grise	0,17
Cocktail jaune soleil	0,38

Total 2,50 €

Tourte pascale	0,24
Epaule d'agneau confite	1,02
Pois gourmands Tamoul	0,52
Yaourt aromatisé	0,13
Banane	0,17
Potage carottes	0,06
Lentilles à l'alsacienne	0,26
Cantal AOP	0,21
Fraises sucrées	0,36

Total 2,95 €

Tomates cressonnière	0,17
Jambon au grill	0,47
Céleri soubise	0,22
Coulommiers	0,16
Entremets chocolat	0,15
Velouté de laitue	0,24
Quinoa mode quechua	0,35
Faisselle	0,34
Orange	0,15

Total 2,25 €

Carottes râpées	0,08
Navarin d'agneau printanier	1,58
Bleu des Causses	0,26
Mousse praliné	0,31
Crème d'asperges	0,16
Risotto noir et or	0,49
Gruyère	0,17
Fruits à la fleur d'oranger	0,22

Total 3,27 €

Friand à la viande	0,09
Rôti de veau Grand-mère	1,22
Crumble de courgettes	0,35
Chaurouche	0,29
Kiwi	0,24
Consommé de poule	0,13
Filet de cabillaud sauce à l'oseille	0,47
Fondu allégé	0,26
Ile flottante	0,23

Total 3,28 €

Escalopines d'artichaut	0,25
Sauté de dinde aurore	0,69
Polenta valdotaine	0,22
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Ananas frais	0,20
Garbure	0,31
Poireaux sauce Mornay	0,26
Mini bleu	0,28
Eclair fourré pâtisseries	0,21

Total 2,58 €

AVRIL 2015

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Mélange croquant	0,18
Côte de porc à la diable	0,62
Purée aux pois cassés	0,15
Carré frais demi-sel	0,15
Entremets pistache	0,16
Potage bonne femme	0,07
Flan de céleri	0,29
Morbier	0,21
Duo d'agrumes	0,11
Total	1,93 €

Salade de riz	0,10
Rôti de rumsteak	0,85
Choux mêlés du Léon	0,28
Camembert	0,13
Poire Passe Crassane	0,32
Potage au cresson	0,20
Cassolette de poisson	0,40
Bleu d'Auvergne	0,18
Abricots au sirop	0,16
Total	2,62 €

Semaine 2

Betteraves lanières mimosa	0,11
Dos de cabillaud sauce crustacés	0,91
Riz créole	0,07
Saint-paulin	0,16
Ananas frais	0,20
Potage poule vermicelle	0,13
Bavette à l'échalote	0,61
Fromage fondu nature	0,13
Kiwi	0,24
Total	2,54 €

Mâche champêtre	0,19
Gigot d'agneau nivelloise	0,97
Carottes sautées	0,18
Bleu de France	0,16
Gaufre	0,22
Velouté de champignons maison	0,25
Pommes de terre Mélanie	0,23
Munster	0,22
Fromage blanc angevin	0,26
Total	2,68 €

Semaine 3

Haricots verts en salade	0,24
Bavette au beurre rouge	0,90
Doré de grains de blé	0,15
Crème de gruyère	0,17
Coupe tutti frutti	0,21
Velouté d'artichaut	0,24
Omelette aux fines herbes	0,22
Pont-l'évêque	0,19
Mousse meringuée	0,49
Total	2,80 €

Avocat sauce menthe	0,34
Filet de loup au velouté de langoustine	0,85
Riz pilaf	0,08
Petits-suisse nature	0,26
Cubes de pêche en gratin	0,15
Potage sport	0,22
Pain d'épinards	0,21
Tendre bleu	0,25
Ananas frais	0,20
Total	2,57 €

Semaine 4

Salade simple	0,17
Filet de dorade aux épices douces	0,97
Duo de carottes	0,26
Saint-nectaire	0,22
Flan chocolat	0,19
Mouliné aux légumes	0,05
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Gorgonzola	0,23
Carpaccio d'orange	0,17
Total	2,82 €

Tomates parfumées	0,13
Steak haché VBF	0,76
Frites	0,19
Yaourt aux fruits	0,17
Coupe de pruneaux	0,41
Potage campagnard	0,15
Fenouil pané	0,49
Fournols	0,21
Moka	0,29
Total	2,80 €

LÉGENDE

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

Soupe aux haricots blancs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1653

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricot coco blanc 10 kg	2,500 KG	1,04	2,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,140 LT	3,58	0,50
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,800 KG	1,21	2,18
Romarin +/- 50 g	1,500 UN	0,97	1,46
Ail émincé sg 250 g	0,125 KG	2,47	0,31
Eau	8,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,160 KG	7,43	1,19
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07

• Mise en œuvre

- La veille, mettre à tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide.
- Suer à feu doux dans la matière grasse les oignons. Ajouter la moitié des branches de romarin, cuire 10 minutes en remuant constamment. Incorporer les haricots blancs préalablement égouttés puis l'ail. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, baisser le feu, cuire 2 heures à couvert.
- Eliminer les branches de romarin, passer au moulin à légumes. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la soupe de haricots blancs, décorer d'une petite branche de romarin au départ.

• **Coût portion** 171 g = 0,083 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99	Protéines : 5,7 g	Fibres : 5 g
Kjoules : 414	Glucides : 12,5 g	Fer : 1,9 mg
	Matières grasses : 1,8 g	

Filet de poulet en habit pourpre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3055

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet fr 120/140 g	10,000 KG	6,30	63,00
Huile de tournesol 5 lt	0,220 LT	1,27	0,28
Margarine de cuisine 500 g	0,220 KG	1,31	0,29
Echalote coupée sg 250 g	0,330 KG	2,36	0,78
Betteraves rouges en dés cuites sv2 kg	1,400 KG	0,95	1,33
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,400 LT	1,53	0,61
Eau	2,800 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,055 KG	7,43	0,41
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,550 LT	2,79	1,53
Roux blanc bt kg	0,070 KG	9,22	0,65
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	13,20	0,11

• Mise en œuvre

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les filets de poulet sur les deux faces. Plaquer, assaisonner. Terminer la cuisson à four doux (140/160 °C) pendant 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter les 3/4 des betteraves en dés, déglacer vin blanc. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, porter à ébullition. Mixer, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Incorporer la crème, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulet, napper de sauce, décorer du restant de betteraves au départ.

• **Coût portion** 116 g = 0,690 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 184	Protéines : 22,9 g
Kjoules : 770	Glucides : 2,5 g
P/L : 2,5	Matières grasses : 9,1 g

Gratin de légumes verts



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2421

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poêlée de légumes verts précuite sg 2,5 kg	14,000 KG	2,95	41,30
Margarine de cuisine 500 g	0,250 KG	1,31	0,33
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,750 KG	1,21	0,91
Ail émincé sg 250 g	0,075 KG	2,47	0,19
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,300 LT	0,59	2,54
Roux blanc bt kg	0,260 KG	9,22	2,40
Basilic sg 250 g	0,075 KG	5,88	0,44
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	13,20	0,09
Emmental râpé 45 % kg	0,400 KG	4,69	1,88

• Mise en œuvre

- Dégeler le mélange de légumes verts en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Mouiller de la quantité de lait nécessaire, porter à ébullition, lier au roux blanc. Ajouter le basilic, assaisonner.
- Plaquer le mélange de légumes verts dans des gastronomes pleins, napper de sauce. Parsemer d'emmental râpé, gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 202 g = 0,501 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 143 Protéines : 7,3 g Fibres : 6,9 g
 Kjoules : 598 Glucides : 12,4 g Calcium : 139 mg
 Matières grasses : 5,5 g

Cocktail jaune soleil



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9905

• Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Mangue cal 400 g	11,000 UN	1,27	13,97
Orange cal 5/6 kg	4,500 KG	1,08	4,86
Ananas calibre B kg	6,000 KG	1,03	6,18
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,65	0,39
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 KG	7,57	0,05
Arôme vanille liquide 1 lt	0,035 LT	4,24	0,15
Palmier glacé (x2) (x120) 17 g	100,000 UN	0,12	12,00

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et ôter le noyau des mangues, peler à vif les oranges, enlever soigneusement la peau de l'ananas et ôter la partie centrale. Détailler en cubes les fruits.
- Mélanger les fruits, le sucre, la cannelle et l'arôme vanille. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de fruits dans des coupes, accompagner de biscuits « palmier » au départ.

• **Coût portion** 121 g = 0,376 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 160 Protéines : 1,7 g Fibres : 2,2 g
 Kjoules : 670 Glucides : 28 g Vitamine C : 33 mg
 P/L : 1,8 Dont sucre : 16 g
 Matières grasses : 4,1 g