

*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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 !***

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et Nutrition

<sup>2</sup> 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 Labels et Signes de Qualité

Depuis quelques années, de nombreux logos et labels se retrouvent apposés sur les emballages produits et il n'est pas toujours aisé pour le consommateur de s'y retrouver. Si certains sont dits « officiels », c'est-à-dire encadrés par l'état : AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), AOP (Appellation d'Origine Protégée), IGP (Indication Géographique Protégée), STG (Spécialité Traditionnelle Garantie), AB (Agriculture Biologique) et Label Rouge, d'autres en revanche appartiennent à des organismes privés : MSC (Marine Stewardship Council), VBF (Viande Bovine Française) ou Bleu Blanc Cœur par exemple. Leur but : promouvoir des produits de qualité, typiques, très souvent élaborés dans le respect de l'environnement.

**Retrouvez au fil des pages certains de ces produits au sein de notre sélection de recettes. ➡**

# Mai 2015

Coût moyen  
- journalier -  
**2,83 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Courgettes en salade méridionale	0,23
Filet de perche safrané	0,98
Riz créole	0,07
Fromage blanc au sucre	0,16
Coupe tutti frutti	0,21
Velouté de légumes	0,13
Flan de céleri	0,29
Brie	0,14
Bourdaïne	0,19

Total 2,38 €

Pizza aux oignons	0,28
Escalope de volaille poêlée	0,76
Fonds d'artichaut sauce verte	0,38
Saint-paulin	0,16
Poire Conférence	0,16
Potage choisy	0,20
Pommes de terre boulangère	0,19
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Ile flottante citronnée	0,27

Total 2,56 €

### Semaine 2

Champignons sauce câpres	0,28
Cassolette d'églefin	0,67
Epinards BIO à la mozzarella	0,34
Mimolette	0,17
Entremets praliné	0,16
Velouté de courgettes	0,21
Riz sauvage	0,38
Gorgonzola	0,23
Orange	0,15

Total 2,59 €

Cœurs de palmier vinaigrette	0,23
Pintade à la crème d'ail	1,10
Nouilles	0,06
Fromage fondu	0,12
Coupe de mangue	0,55
Crème aux fanes de radis	0,13
Haché de veau	0,67
Légumes grand-mère	0,31
Mousse croustillante	0,21

Total 3,37 €

### Semaine 3

Haricots verts BIO sauce au parmesan	0,34
Gigot d'agneau gourmand	1,48
Purée	0,13
Tomme noire en tranche	0,22
Fraises	0,24
Potage du marché	0,25
Mille-feuille d'aubergines	0,35
Fondu allégé	0,26
Blanc-manger vanillé	0,17

Total 3,45 €

Concombre en salade	0,22
Filet de dorade sauce crustacés	0,96
Brocolis douceur	0,40
Coulommiers	0,16
Ile flottante	0,23
Velouté de poireaux maison	0,10
Potée aux pois cassés	0,13
Roquefort	0,33
Poire Conférence	0,16

Total 2,68 €

### Semaine 4

Champignons vinaigrette	0,25
Merlu à l'Ancenis	0,51
Riz basmati	0,13
Carré fondu	0,12
Fromage blanc et framboises	0,24
Potage dubarry	0,09
Pois gourmands Tamoul	0,52
Yaourt saveur vanille	0,46
Ananas frais	0,20

Total 2,51 €

Escalopines d'artichaut	0,26
Epaule d'agneau confite	1,02
Gnocchi aux œufs	0,22
Bleu de Bresse	0,29
Pomme Golden	0,18
Potage minestrone	0,21
Curry de carotte	0,39
Pont-l'évêque	0,19
Gâteau aux agrumes	0,34

Total 3,09 €

## Mercredi

Carottes râpées	0,08
Onglet ensoleillé	0,83
Macaroni	0,06
Livarot AOP	0,24
Entremets caramel	0,16
Crème d'asperges	0,16
Filet d'églefin aux amandes	0,48
Crème de gruyère	0,17
Banane	0,17

Total 2,35 €

## Jeudi

Terrine de légumes	0,16
Petit salé	0,83
Lentilles du Berry sauce moutarde	0,26
Bleu des Causses	0,26
Orange	0,15
Crème de cerfeuil	0,16
Poêlée à la rhodanienne	0,72
Yaourt aux fruits	0,17
Gâteau de riz abricotine	0,14

Total 2,84 €

## Vendredi

Tomates au soja	0,19
Filet de saumon aux fines herbes	1,06
Garniture de fenouil	0,32
Faisselle	0,34
Moka	0,29
Potage laitue maison	0,14
Rôti de bœuf	0,57
Brie de Meaux AOP	0,26
Carpaccio de fraises BIO à la verveine	0,57

Total 3,73 €

Salade multicolore	0,14
Jambon sauce moutarde	0,41
Panaché de choux-fleurs	0,24
Yaourt aromatisé	0,13
Clafoutis cadmium	0,14
Velouté aux petits pois	0,13
Gnocchi de polenta	0,14
Bûche mi-chèvre	0,16
Ananas frais	0,20

Total 1,67 €

Asperges mousseline	0,47
Brochette d'agneau des barbons	1,26
Boulgour aux oignons	0,17
Fourmols	0,21
Duo d'agrumes	0,11
Velouté de champignons	0,13
Carottes vichy	0,16
Bleu d'Auvergne	0,18
Génoise fourrée	0,30

Total 2,99 €

Quiche au tofu	0,30
Osso buco de veau	1,21
Haricots verts très fins	0,35
Tomme grise	0,17
Pomme Jonagold	0,21
Soupe de poisson	0,44
Pommes de terre façon Martine	0,30
Carré frais demi-sel	0,15
Fromage blanc et biscuit	0,18

Total 3,31 €

Radis	0,21
Echine de porc suprême	0,70
Riz aux champignons	0,09
Pyramide cendrée	0,33
Mirabelles au naturel	0,21
Potage sport	0,22
Fenouil en croûte d'amandes	0,43
Yaourt saveur citron	0,46
Banane	0,17

Total 2,68 €

Mélange croquant	0,17
Estouffade de bœuf	0,83
Poireaux au beurre	0,30
Fromage blanc battu portion	0,17
Croisillon abricot	0,28
Potage crécy	0,14
Rôti de veau bourgeoise	0,72
Morbier	0,21
Entremets café	0,17

Total 2,81 €

Riz aux comichons	0,08
Emincé de dinde au jus	0,61
Pois à la française	0,24
Carré de l'est	0,18
Pomme Idared	0,12
Velouté d'épinards	0,17
Quinoa et petits légumes	0,37
Mini bleu	0,28
Mousse de pêche	0,25

Total 3,00 €

## Menu à thème

Duo de melon et jambon de Bayonne	0,52
Daube de bœuf du Sud	1,43
Courgettes BIO à la féta	0,38
Yaourt sucré BIO	0,28
Gâteau de quinoa BIO au café	0,26
Velouté de saison BIO	0,47
Plein filet de colin du littoral	0,63
Emmental BIO	0,36
Banane BIO	0,28

Total 3,09 €

Pommes de terre au fromage blanc BIO	0,27
Filet de poulet aux asperges	0,64
Poêlée maraîchère	0,41
Livarot AOP	0,24
Cerises	0,43
Crème à l'échalote	0,18
Polenta sauce piquante	0,12
Fromage fondu	0,12
Mousse liégeoise	0,19

Total 4,61 €

Frisée aux croûtons	0,13
Colin à la fondue de tomate	0,53
Coudes rayés	0,05
Comté	0,29
Entremets chocolat	0,15
Potage alenois	0,15
Haricots plats sauce blanche	0,21
Yaourt nature	0,23
Mélange de fruits jaunes	0,17

Total 2,58 €

# Mai 2015

## Samedi

## Dimanche

### Semaine 1

Pamplemousse rose	0,09
Noisettine d'agneau	0,94
Semoule composée	0,18
Fondu allégé	0,26
Flan aux trois couleurs	0,15
Bouillon alphabet	0,03
Fricassée de dinde	0,50
Saint-nectaire	0,22
Cocktail de fruits	0,21
<b>Total</b>	<b>2,58 €</b>

Salade verte bistrot	0,14
Escalope de veau sauce basillienne	1,46
Brocolis à la Godard	0,29
Tomme blanche	0,15
Tarte caramélisée à l'ananas	0,17
Crème de carottes	0,12
Blanquette de poisson	0,50
Petits-suisses nature	0,26
Pomme Golden	0,18
<b>Total</b>	<b>3,27 €</b>

### Semaine 2

Œuf dur en gelée	0,26
Entrecôte Maître d'hôtel	0,83
Tomates campagnardes	0,28
Tendre bleu	0,25
Cerises	0,43
Potage cultivateur	0,14
Risotto aux poireaux	0,17
Saint-félicien	0,24
Banane	0,17
<b>Total</b>	<b>2,76 €</b>

Concombre fraîcheur	0,20
Dos de cabillaud du pêcheur	1,26
Farfalles	0,11
Petits-suisses sucrés	0,27
Compote de poire	0,14
Soupe de lentilles	0,12
Poêlée de porc coco	0,43
Crumble de courgettes	0,42
Salade de fruits de saison	0,39
<b>Total</b>	<b>3,33 €</b>

### Semaine 3

Avocat sauce cocktail	0,41
Filet de cabillaud franco-hindi	0,77
Pâtes papillon	0,06
Crème de gruyère	0,17
Flan à la banane BIO	0,31
Potage velours	0,17
Foie sauce aux poivres	0,28
Yaourt brassé nature	0,21
Assortiment de fruits rouges	0,58
<b>Total</b>	<b>2,94 €</b>

Carottes râpées aux câpres	0,13
Blanquette de veau ménagère	1,20
Julienne de légumes	0,26
Gouda	0,14
Tarte pomme rhubarbe	0,31
Crème soubise	0,23
Polenta sauce tomate	0,16
Camembert	0,13
Mousse aux pépites	0,21
<b>Total</b>	<b>2,78 €</b>

### Semaine 4

Crêpe au fromage	0,09
Sauté de veau aux olives	1,39
Poêlée de légumes	0,13
Fromage frais	0,16
Salade de fraise-mangue	0,27
Nuage d'Argenteuil	0,27
Grains de blé à l'ancienne	0,19
Fourme d'Ambert	0,26
Compote d'abricot	0,21
<b>Total</b>	<b>2,96 €</b>

Pousses de soja en salade	0,14
Côte de porc tandoori	0,60
Haricots blancs à la créole	0,11
Mini chèvre enrichie	0,17
Orange	0,15
Crème de champignons	0,09
Epinards sauce saumonée	0,27
Chaurce	0,29
Entremets vanille	0,13
<b>Total</b>	<b>1,74 €</b>

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

## Duo de melon et jambon de Bayonne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°630

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Melon Charentais kg ABE	17,000 KG	2,00	34,00
Jambon sec de Bayonne désossé 5 kg IGP	2,000 KG	8,89	17,78

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons. Couper en deux, enlever les graines, épilucher. Détailler en part, réserver.
- Trancher le jambon sec. Dresser harmonieusement sur assiette le melon et le jambon sec. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 156 g = 0,518 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 90  
Kjoules : 377  
Protéines : 5,2 g  
Glucides : 8,9 g  
Matières grasses : 3,4 g

## Daube de bœuf du Sud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2600

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bourguignon de bœuf sg 70 g BBC, VBF	15,500 KG	8,50	131,75
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,480 LT	3,58	1,72
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,580 KG	1,21	0,70
Carottes fraîches sac kg	1,500 KG	0,50	0,75
Bouquet garni	2,000 UN	1,10	2,20
Romarin +/- 50 g	2,000 UN	0,97	1,94
Poivrons lanières mélange sg	0,780 KG	1,10	0,86
Eau	3,900 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,080 KG	8,37	0,67
Tomate concassée pelée bt 5/1	0,750 KG	0,64	0,48
Ail émincé sg 250 g	0,060 KG	2,47	0,15
Pois chiches bt 5/1	0,580 KG	1,09	0,63
Olive noire dénoyautée 30/33	0,290 KG	1,97	0,57
Sel fin 1 kg	0,055 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,75	0,11

### • Mise en œuvre

- Dégeler le sauté de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Détailler en rondelles, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de bœuf. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, les carottes, le bouquet garni et le romarin, ajouter les poivrons, mijoter 10 minutes. Remettre le sauté de bœuf, mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les tomates et l'ail, assaisonner, cuire 30 minutes. Ajouter les pois chiches et les olives noires dénoyautées, mijoter 15 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de bœuf, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 138 g = 1,425 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 312  
Kjoules : 1306  
P/L : 1,7  
Protéines : 31,1 g  
Glucides : 4,3 g  
Matières grasses : 18,5 g  
Fer : 5,1 mg

## Courgettes à la féta



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3806

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgettes rondelles cuites sg 2,5 kg_ABE	14,000 KG	1,75	24,50
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	3,58	1,07
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,300 KG	1,21	1,57
Ail émincé sg 250 g	0,130 KG	2,47	0,32
Origan sachet 1 kg	0,065 KG	5,50	0,36
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,300 LT	2,79	3,63
Féta en dés 50 % 500 g AOP	0,600 KG	11,36	6,82
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	13,20	0,13

### • Mise en œuvre

- Déconditionner les courgettes dans des gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 4 minutes. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les courgettes, l'ail et 3/4 de l'origan. Assaisonner, mijoter 5 minutes. Crémier, incorporer la féta, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les courgettes, parsemer d'origan au départ.

• **Coût portion** 177 g = 0,384 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 127 Protéines : 3,8 g Fibres : 3,3 g  
 Kjoules : 531 Glucides : 4,6 g  
 Matières grasses : 9,7 g

## Gâteau de quinoa au café



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1051

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Quinoa sac 2,5 kg ABE	1,200 KG	10,10	12,12
Eau	2,400 LT	0,00	0,00
Œuf jaune pasteurisé 1 kg ABE	0,600 KG	4,40	2,64
Arôme café liquide 1 lt	0,070 LT	7,77	0,54
Sucre de canne 5 kg ABE	0,750 KG	2,60	1,95
Œuf blanc liquide 1 kg ABE	1,000 KG	5,30	5,30
Sauce dessert café lt	0,900 LT	3,26	2,93

### • Mise en œuvre

- Rincer le quinoa à l'eau froide, cuire 15 minutes à couvert dans la quantité d'eau bouillante nécessaire puis, hors du feu, laisser gonfler 10 minutes.
- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le quinoa, le jaune d'œuf liquide, le sucre et l'arôme café. Ajouter délicatement le blanc d'œuf monté en neige. Garnir les moules préalablement recouvert de papier sulfurisé de la préparation, cuire à four chaud (200/210 °C) 30 à 35 minutes. Démouler, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le gâteau de quinoa préalablement tranché, napper de sauce dessert café au départ.

• **Coût portion** 81 g = 0,255 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 3,6 g  
 Kjoules : 536 Glucides : 22,2 g  
 Dont sucre : 13,1 g  
 Matières grasses : 2,6 g