

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 plats 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

L'Indonésie

Le riz, qu'il soit présenté nature, gluant ou sauté, est un aliment majeur et incontournable de la cuisine indonésienne. Il entre dans la préparation du « nasi goreng » (riz frit), plat national et quotidien, notamment pour les familles les plus démunies.

Autres éléments indissociables de la gastronomie indonésienne : les épices. Si certaines parfument avec beaucoup de subtilité, d'autres au contraire peuvent apporter une pointe extrêmement pimentée. La prudence s'impose donc lors du choix des plats. Les poissons, les crustacés, les fruits et les légumes font également partie des repas, leur abondance étant en effet favorisée par la configuration géographique sous forme d'archipel et par un climat favorable.

Retrouvez au fil des pages tout le raffinement et les saveurs de cette cuisine lointaine. ►►►

MARS 2016

Coût moyen
- du repas -
1,92 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Tofu laqué aigre-doux	0,49
Frisée aux croûtons	0,24
Tonkatsu de porc	0,70
Entrecôte au poivre vert	1,14
Ecrasé de patate douce	0,53
Salsifis persillés	0,29
Yaourt sucré	0,13
Fromage de Hollande	0,12
Orange	0,13
Tarte tatin aux poires	0,22

Total 1,99 €

Mardi

Carottes râpées Aurélia	0,22
Radis beurre	0,39
Escalope de veau sautée	1,49
Gigot d'agneau parfumé	1,16
Farfalles	0,11
Fenouil à la tomate	0,30
Carré de l'Est	0,17
Saint-paulin	0,15
Compote d'abricot	0,22
Crème renversée aux baies rouges	0,22

Total 2,22 €

Semaine 2

Emincé de chou chinois	0,19
Macédoine vinaigrette	0,17
Omelette omuraisi	0,39
Filet de lieu en habit rouge	0,90
Purée de courgettes	0,45
Riz sauvage	0,38
Carré fondu	0,11
Fromage blanc vanille	0,34
Mille-feuille	0,42
Ananas frais	0,29

Total 1,82 €

Haricots panachés	0,20
Avocat aux crevettes	0,48
Blanquette de dinde	0,86
Rôti de veau	1,13
Boulgour	0,18
Garniture de céleri	0,31
Cantal	0,31
Yaourt aromatisé	0,16
Carpaccio d'orange	0,13
Entremets caramel	0,16

Total 1,95 €

MENU À THÈME

Semaine 3

Velouté indonésien	0,19
Gado-gado sauce cacahuète	0,25
Curry de lotte	1,74
Canard Rendang	1,24
Penne	0,07
Pousses de bambou balinaise	0,31
Crème de gruyère	0,17
Edam	0,12
Orange	0,13
Beignet à la banane	0,14

Total 2,18 €

Radis	0,34
Betteraves en dés mimosa	0,14
Croque-monsieur	0,64
Faux-filet Maître d'hôtel	0,98
Fondue d'épinards	0,19
Risotto au fenouil	0,35
Comté	0,27
Fromage bleu	0,16
Quatre-quarts	0,16
Nage d'ananas	0,34

Total 1,77 €

Semaine 4

Frisée aux lardons	0,22
Tourte pascale	0,24
Filet de cabillaud sauce crustacés	0,87
Rissolette de veau	0,48
Courgettes persillées	0,16
Macaroni au jus	0,12
Fourme d'Ambert	0,17
Fromage de chèvre frais	0,26
Crème brûlée	0,28
Banane	0,14

Total 1,47 €

Potage froid au concombre	0,24
Carottes râpées	0,11
Sauté d'agneau à la coriandre	1,40
Dindonneau en rôti	0,66
Polenta aux brocolis	0,33
Poêlée Guangdong	0,38
Tomme de Savoie	0,24
Camembert	0,12
Mosaïque de fruits	0,28
Cake marbré	0,18

Total 1,97 €

Mercredi

Chouchinade	0,23
Flamiche aux poireaux	0,38
Fricassée de dinde	0,80
Filet de truite à l'oseille	1,51
Riz biryani	0,19
Marmite jardinière	0,15
Brie	0,14
Yaourt saveur coco	0,34
Mousse à la mangue	0,28
Banane	0,14

Total 2,08 €

Jeudi

Timbale multicolore	0,25
Bavarois d'avocat	0,53
Rosbif dans son jus	1,07
Mitonnée d'agneau	1,42
Navets glacés	0,11
Fromage frais	0,14
Chèvre bûche	0,24
Poire Conférence	0,16
Mirabelles au naturel	0,22

Total 2,06 €

Vendredi

Concombre à l'estragon	0,27
Betteraves ravigote	0,13
Filet de loup en papillote	0,91
Poulet Griffon d'or	0,44
Brocolis sauce Normay	0,34
Polenta arlequin	0,15
Tomme grise	0,18
Coulommiers	0,13
Génoise fourrée	0,29
Kiwi	0,26

Total 1,54 €

Délice de blettes	0,48
Mâche à l'ail	0,20
Boeuf campagnard	1,07
Porc sauté bigarade	0,72
Garniture de céleri	0,20
Polenta	0,09
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Brillat-savarin	0,28
Kiwi	0,26
Flan aux litchis	0,17

Total 1,82 €

Crème de fenouil	0,29
Concombre aux fines herbes	0,24
Daube d'agneau	1,27
Poulet sauce miel	0,42
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Chou au sésame	0,27
Petits-suisse au sucre	0,24
Pyramide cendrée	0,55
Coupe de mangue	0,54
Oreillons de pêche	0,17

Total 2,08 €

Endives croquantes	0,15
Nems au porc	0,52
Filet de perche poché	0,96
Onglet au grill	0,93
Epinard à la tripe	0,19
Dal safrané	0,32
Pont-l'évêque	0,18
Morbier	0,20
Pot de glace	0,15
Banane	0,14

Total 1,88 €

Escalopines d'artichaut	0,36
Pamplemousse au sucre	0,10
Grenadin de veau marmiton	1,05
Cassolette de poisson	0,62
Salsifis au beurre	0,34
Mœlleux au quinoa	0,55
Saint-nectaire	0,19
Yaourt aux fruits	0,17
Pomme Elstar	0,17
Mousse au café	0,18

Total 1,86 €

Salade de soja	0,21
Méli-mélo de mâche et roquette	0,17
Ragoût d'agneau	1,22
Echine de porc fumée	0,67
Flageolets fondants	0,43
Compotée de navets à la cannelle	0,13
Petits-suisse nature	0,22
Bûche du Pilat	0,18
Kiwi	0,26
Pêche surprise	0,29

Total 1,89 €

Carottes râpées aux câpres	0,16
Crêpe champignons	0,15
Calmars sauce citron	0,86
Poulet Alexandra	0,69
Bami goreng de nouilles	0,50
Blettes à l'ancienne	0,24
Fromage blanc groseille	0,17
Gouda	0,13
Cubes d'ananas vanille	0,41
Poire Abate	0,17

Total 1,73 €

Friand au fromage	0,19
Champignons marinés	0,32
Roastbeef sauce raifort	0,86
Filet de colin meunière	0,74
Petits pois à la française	0,25
Grains de blé aux légumes	0,20
Yaourt brassé nature	0,15
Cheddar	0,20
Fraises	0,84
Ile flottante au caramel	0,28

Total 2,02 €

Radis à la croq'au sel	0,34
Soupe aux bambous	0,24
Pilons de volaille au pot	0,45
Dés de porc à l'étouffée	0,69
Semoule composée	0,20
Gratin de blettes	0,26
Mini chèvre enrichie	0,16
Saint-paulin BIO	0,37
Mousse d'avocat et agrumes	0,38
Roulé à la confiture	0,36

Total 1,73 €

Endives mimolette	0,21
Chou-fleur sauce moutarde	0,15
Steak aux herbes	1,22
Noix de veau braisée	0,96
Duo de carottes	0,25
Frites	0,33
Yaourt aromatisé	0,16
Fondu allégé	0,30
Clafoutis aux poires	0,34
Pomme Braeburn	0,17

Total 2,04 €

Gado-gado sauce cacahuète



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1415

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salade laitue Iceberg 800 g	5,000	UN	1,30
Chou blanc frais kg	3,000	KG	0,69
Concombre cat 1 pièce	8,000	UN	0,70
Pousses de soja bt 3/1	2,000	KG	2,77
Cacahuètes salées 1 kg	0,380	KG	3,92
Echalote coupée sg 250 g	0,100	KG	2,36
Ail émincé sg 250 g	0,025	KG	2,40
Huile de tournesol 5 lt	0,100	LT	1,33
Lait de coco bt 1/2	0,600	KG	4,84
Sucre cassonade 1 kg	0,012	KG	1,63
Sauce soja 200 g	0,050	KG	6,25
Jus de citron concentré 1 lt	0,025	LT	2,15
Yaourt nature 125 g	3,000	UN	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, émincer le chou blanc, éplucher et détailler en rondelles les concombres. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer finement les cacahuètes, les échalotes et l'ail avec l'huile de tournesol. Ajouter le lait de coco, le sucre cassonade, la sauce soja, le jus de citron et le yaourt, bien mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement les crudités et les pousses de soja préalablement égouttées, napper de sauce au départ.

Coût portion 119 g = 0,254 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 70
Kjoules : 293
Protéines : 2,6 g
Glucides : 3,9 g
Matières grasses : 4,4 g
Fibres : 2 g

Canard Rendang



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4390

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Sauté de canard s/os s/peau sg 40/60 g	14,000	KG	8,16
Huile de tournesol 5 lt	0,280	LT	1,33
Noix de coco râpée 1 kg	0,700	KG	3,29
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600	KG	0,82
Ail émincé sg 250 g	0,060	KG	2,40
Echalote coupée sg 250 g	0,240	KG	2,36
Cannelle moulue bt 390 g	0,010	KG	11,11
Gingembre moulu kg	0,016	KG	6,49
Curcuma bt 250 g	0,016	KG	14,68
Sucre semoule sac 1 kg	0,030	KG	0,68
Citronnelle 50 g	0,500	UN	0,79
Huile de tournesol 5 lt	0,120	LT	1,33
Badiane entière 1 kg	0,006	KG	12,02
Eau	5,000	LT	—
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,100	KG	7,32
Fleur de maïs bt 700 g	0,300	KG	5,05
Lait de coco UHT brique 1 lt	0,800	LT	3,55
Sel fin 1 kg	0,020	KG	0,25

Progression

- Dégeler le sauté de canard en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la citronnelle. Emincer finement, réserver.
- Mixer l'ail et les échalotes. Incorporer la cannelle, le gingembre, le curcuma, le sucre semoule et la citronnelle. Ajouter l'huile, bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de canard, dégraisser. Ajouter la noix de coco râpée et les oignons, dorer légèrement. Incorporer la pâte à base d'épices et la badiane, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 40 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, lier à la fleur de maïs. Ajouter le lait de coco, cuire 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de canard, napper de sauce au départ.

Coût portion 109 g = 1,243 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 284
Kjoules : 1189
P/L : 1,7
Protéines : 28,1 g
Glucides : 5,5 g
Matières grasses : 16,4 g
Fer : 3,2 mg

Pousses de bambou balinaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3849

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pousses de bambous bt 3/1	8,000 KG	1,36	10,88
Beurre doux 250 g	0,240 KG	3,95	0,95
Margarine de cuisine 500 g	0,240 KG	1,30	0,31
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,550 KG	0,82	0,45
Carottes rondelles sg 2,5 kg	4,000 KG	0,58	2,32
Pois gourmands sg 1 kg	4,000 KG	3,80	15,20
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,49	0,08
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la coriandre. Emincer, réserver.
- Déconditionner les carottes et les pois gourmands dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suier dans le mélange de matières grasses frémissantes, sans colorer, les oignons. Ajouter les pousses de bambous préalablement rincées à l'eau claire et égouttées, les carottes et les pois gourmands. Assaisonner, mijoter 10 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les légumes, parsemer de coriandre au départ.

Coût portion 171 g = 0,310 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 84 Protéines : 2,4 g Fibres : 3,3 g
 Kjoules : 352 Glucides : 5,1 g
 Matières grasses : 5,3 g

Beignet à la banane



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4271

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	3,300 KG	0,95	3,14
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	2,15	0,26
Farine ménagère T 55 1 kg	2,300 KG	0,42	0,97
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,490 LT	0,53	0,26
Levure de boulanger 42 g bt 12	0,100 UN	0,19	0,02
Oeuf entier liquide 2 lt	0,700 LT	2,46	1,72
Sucre semoule sac 1 kg	0,330 KG	0,68	0,22
Extrait naturel de vanille 1 lt	0,035 LT	35,51	1,24
Huile de friture 10 lt	2,500 LT	2,26	5,65
Sucre semoule sac 1 kg	0,470 KG	0,68	0,32

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Eplucher, citronner, réduire en purée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Emitter la levure de boulanger dans la moitié du lait préalablement tiédi, ajouter un peu de farine et une pincée de sucre. Laisser lever à couvert dans un endroit tiède 15 à 20 minutes environ.
- Mélanger la farine et le levain, ajouter l'oeuf entier liquide, le lait restant et le sucre, bien mélanger. Incorporer la purée de banane et l'extrait de vanille, laisser reposer la pâte 30 minutes environ à température ambiante.
- Cuire dans un bain d'huile à 180 °C jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Débarrasser sur du papier absorbant, rouler dans le sucre, réserver jusqu'au moment du service.

Coût portion 71 g = 0,138 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 371 Protéines : 4 g
 Kjoules : 1553 Glucides : 29,5 g
 dont sucres : 12,3 g
 Matières grasses : 26 g