

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 chanson

Si vous deviez évoquer une chanson faisant penser à l'alimentation, laquelle vous viendrait instinctivement à l'esprit ? La célèbre « Salade de fruits » de Bourvil, dont on ne peut s'empêcher de fredonner les paroles à la vue de ce dessert, le fameux « Banana split » de Lio qui fit fureur à la fin des années 70, ou la petite phrase « tapioca, potage et salsifis » issue du « Bagad de Lann-Bihoué » d'Alain Souchon. D'autres, tel que « Les cornichons » de Nino Ferrer, « Les marchés de Provence » de Gilbert Bécaud, « J'ai dîné à London » de Pierre Perret ou encore « Macédoine » de Linda Lemay nous sont un peu moins familières, voire totalement inconnues. Amusant également le titre « Mashed potato » (littéralement « purée de pommes de terre ») de Johnny Hallyday qui, loin de parler de cette fameuse préparation, évoque une danse inventée en 1962 en Amérique et dont le mouvement de jambes peut effectivement s'apparenter à un presse-purée.

Et vous, êtes-vous également prêts à composer de nouvelles recettes sur votre piano ?

MAI 2016

Coût moyen
- du repas -
1,90 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Velouté de saison BIO	0,47
Avocat vieville	0,50
Filet de perche safrané	1,23
Bavette aux baies roses	0,95
Mashed potato	0,20
Printanière de légumes	0,21
Petits-suissees au sucre	0,26
Bleu de France	0,28
Fraises chantilly	0,27
Cheesecake	0,17

Total 2,27 €

Mardi

Cœurs de palmier en salade	0,24
Carottes râpées au soja	0,16
Gigot d'agneau paloise	1,21
Escalope de porc à la diable	0,62
Polenta sauce aurore	0,16
Blettes provençale	0,26
Tomme noire des Pyrénées	0,17
Ossau-iraty	0,23
Pomme Golden	0,14
Tranche napolitaine trois parfums	0,18

Total 1,68 €

Semaine 2

Betteraves au maïs	0,14
Scarole à l'emmental	0,41
Foie émincé	0,49
Gigot d'agneau lyonnaise	1,27
Pommes de terre en robe de chambre	0,17
Salsifis au beurre	0,34
Edam	0,12
Pont-l'évêque	0,18
Orange	0,13
Dessert pâtissier	0,16

Total 1,70 €

Radis à la croq'au sel	0,33
Délice de brocolis	0,32
Filet de saumon poché	1,05
Jambon de dinde	0,33
Pâtes papillon béchamel	0,19
Macédoine gratinée québécoise	0,24
Yaourt aromatisé	0,16
Faisselle	0,36
Compote de pêche	0,17
Ananas frais	0,27

Total 1,70 €

Semaine 3

Ceufs vert-pré	0,34
Carottes râpées aux raisins	0,12
Escalope de veau panée	1,50
Filet de dorade Marie-Charlotte	1,03
Brocolis à la crème	0,30
Riz basmati	0,16
Fromage de chèvre frais	0,26
Yaourt sucré	0,25
Pomme Jonagold	0,21
Kissiel au miel	0,18

Total 2,17 €

Batavia citronnée	0,16
Poireaux mousseline	0,24
Steak au poivre	1,28
Daube d'agneau	1,27
Ratatouille	0,23
Frites	0,33
Saint-marcellin	0,25
Foumols	0,19
Génoise à l'abricot	0,30
Kiwi	0,24

Total 2,24 €

Semaine 4

Frisée aux croûtons	0,20
Asperges verdurette	0,40
Lotte à l'ancienne	1,54
Echine de porc fumée	0,67
Navets Brisbane	0,19
Gnocchi de semoule	0,19
Livarot AOP	0,26
Petits-suissees sucrés	0,26
Mazarin	0,43
Salade de fruits romance	0,26

Total 2,20 €

Potage salsifis-tapioca	0,31
Concombre montagnard	0,27
Ragoût de bœuf	1,04
Omelette	0,65
Macaroni	0,06
Garniture de fenouil	0,32
Carré demi-sel	0,15
Saint-nectaire	0,22
Orange	0,13
Gâteau léger	0,20

Total 1,66 €

AIDOMENU Scolaire

Mercredi

Galantine de volaille	0,25
Mêlée de jeunes pousses	0,44
Œufs à la florentine	0,65
Gibelotte de lapin	0,84
Semoule composée	0,21
Yaourt aux fruits	0,17
Pyramide cendrée	0,55
Poire Conférence	0,16
Entremets praliné	0,15

Total 1,71 €

Jeudi

MENU À THÈME

Tomates pique-nique	0,33
Tarte londonienne aux harengs	0,22
Paupiette de veau façon Paulette	0,70
Poulet sauce blanche	0,44
Côtelette de riz	0,14
Petits pois-lardons	0,27
Camembert	0,12
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Banana split revisité	0,20
Coupe de mangue	0,61

Total 1,59 €

Vendredi

Concombre au yaourt	0,28
Chou-fleur gribiche	0,24
Rôti de bœuf	0,90
Cabillaud suchet	1,02
Courgettes persillées	0,17
Boulgour	0,17
Brie	0,14
Comté	0,27
Tapioca choco-anis	0,10
Brunoise aux cinq saveurs	0,42

Total 1,85 €

Avocat vinaigrette	0,50
Haricots verts à l'échalote	0,27
Noix de veau sauce bigarade	1,14
Estouffade de bœuf	1,01
Blettes sautées	0,18
Doré de grains de blé	0,20
Tendre bleu	0,31
Saint-paulin	0,15
Liégeois café	0,17
Fraises	0,26

Total 2,10 €

Flan maraîcher	0,15
Fenouil au pamplemousse	0,13
Joue de porc au cidre	0,97
Blanquette de poisson	0,72
Choux de Bruxelles	0,23
Riz blanc	0,11
Brillat-savarin	0,28
Morbier	0,20
Banane surprise	0,27
Mirliton caramélisé	0,18

Total 1,62 €

Asperges sauce maitaise	0,59
Champignons marinés	0,32
Civet de coq	0,56
Entrecôte au grill	1,04
Potée aux pois cassés	0,15
Navets mijotés	0,12
Fromage carré	0,14
Coulommiers	0,13
Pomme Granny Smith	0,13
Crème renversée aux poires	0,20

Total 1,69 €

Terrine d'artichaut	0,19
Nage de radis BIO	0,76
Saumonette au four	0,50
Cuisse de poulet rôti	0,35
Boulgour du Sud BIO	0,63
Poêlée villageoise	0,34
Bleu d'Auvergne	0,18
Fromage blanc vanille	0,34
Orange	0,13
Timbale aux pruneaux	0,19

Total 1,80 €

Avocat sauce à la roquette	0,79
Soupe de courgettes	0,15
Paleron de bœuf braisé	0,94
Axoia de veau	1,15
Carottes vichy	0,20
Flageolets campagnards	0,50
Emmental	0,14
Carré fondu	0,11
Lait gélifié chocolat	0,12
Banane	0,17

Total 2,13 €

Tomates ensoleillées	0,19
Tortis fromagères	0,18
Curry de crevettes	1,42
Cordon bleu de dindonneau	0,40
Polenta aux blettes	0,19
Haricots verts au coulis	0,23
Yaourt saveur coco	0,34
Roquefort	0,33
Ile flottante	0,47
Ananas à la cassonade	0,29

Total 2,03 €

Duo de lentilles	0,11
Champignons au crabe	0,50
Emincé de veau financière	1,24
Sauté de dinde en goulasch	0,65
Fondue d'épinards	0,19
Polenta persillée	0,10
Cantal	0,20
Coulommiers	0,13
Fraises	0,26
Flan nappé caramel	0,19

Total 1,78 €

Tomates sauce pistou	0,18
Radis beurre	0,38
Agneau à l'orientale	1,58
Filet de lieu ménagère	0,89
Riz pilaf	0,09
Courgettes en gratin	0,24
Mimolette	0,16
Bûche mi-chèvre	0,16
Pêches au sirop	0,20
Viennois café	0,26

Total 2,07 €

Melon	0,41
Saucisson sec	0,22
Boulettes de bœuf	0,92
Poulet aux amandes	0,42
Papeton d'aubergines	0,40
Quinoa à la printanière BIO	0,86
Tomme de Savoie	0,24
Fromage frais	0,14
Pain perdu au sucre	0,11
Pamplemousse	0,09

Total 1,90 €

Tarte londonienne aux harengs

🎵 J'ai dîné à London, Pierre Perret



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4225

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	7,000 UN	1,33	9,31
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,200 KG	0,94	0,19
Pomme de terre lamelle cuite s/v 2 kg	3,900 KG	1,15	4,48
Hareng filet à l'huile fr kg	0,400 KG	10,95	4,38
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,700 KG	2,55	1,78
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Sel fin 1 kg	0,007 KG	0,26	0,00
Emmental râpé 45 % kg	0,280 KG	4,08	1,14
Aneth sg 250 g	0,060 KG	4,36	0,26

Progression

- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie, laisser décongeler 5 minutes.
- Egoutter les filets de hareng, détailler en lardons. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Napper les plaques de pâte feuilletée de moutarde puis disposer dessus les lamelles de pommes de terre préalablement rincées à l'eau chaude. Parsemer de lardons de hareng, napper de crème fraîche, assaisonner. Parsemer d'emmental râpé et d'aneth, cuire à four chaud (180/190 °C) 25 à 30 minutes. Portionner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 91 g = 0,216 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 234
Kjoules : 979
Protéines : 4,3 g
Glucides : 21,1 g
Matières grasses : 14,4 g

Paupiette de veau façon Paulette

🎵 Paulette la reine des paupiettes, Les Charlots



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2683

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Paupiette de veau s/p s/f sg 140 g	14,000 KG	4,50	63,00
Beurre doux 250 g	0,280 KG	3,95	1,11
Margarine de cuisine 500 g	0,280 KG	1,30	0,36
Echalote vrac kg	0,600 KG	0,97	0,58
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	2,000 KG	1,16	2,32
Romarin +/- 50 g	0,500 UN	0,79	0,40
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,060 KG	13,96	0,84
Roux blanc bt kg	0,120 KG	6,67	0,80
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	13,12	0,07
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	3,22	0,32
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	2,96	0,15

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer finement, réserver.
- Déconditionner les paupiettes de veau dans des gastro-nomes pleins, cuire 15 minutes à four chaud (200/210 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les champignons jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ajouter les échalotes et le romarin, mouiller du jus de veau dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Lier au roux blanc, assaisonner, incorporer le persil et l'ail.
- Napper les paupiettes de veau de la sauce, remettre à four doux (140/150 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les paupiettes, napper de sauce au départ.

Coût portion 134 g = 0,700 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 320
Kjoules : 1339
P/L : 1,1
Protéines : 25,2 g
Glucides : 4,7 g
Matières grasses : 22,2 g

Petits pois-lardons

🎵 Petits pois-lardons, Julien Clerc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3552

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pois très fins sg 2,5 kg	15,000 KG	0,98	14,70
Beurre doux 250 g	0,150 KG	3,95	0,59
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	4,26	1,28
Lardons fumés dés n°2 France kg	1,500 KG	4,13	6,20
Oignon blanc grelot sg 2,5 kg	0,750 KG	1,16	0,87
Farine ménagère T 55 1 kg	0,210 KG	0,42	0,09
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,070 KG	14,14	0,99
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	13,12	0,13

Progression

- Déconditionner les petits pois dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les lardons préalablement blanchis et les oignons blancs grelots. Singer, mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, cuire 5 minutes. Incorporer les petits pois, mijoter 10 à 12 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 182 g = 0,268 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 12,2 g Fibres : 9,2 g
 Kjoules : 988 Glucides : 21,2 g Fer : 4,6 mg
 Matières grasses : 9,2 g

Banana split revisité

🎵 Banana split, Lio



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4928

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crème anglaise UHT 1 lt	9,000 LT	1,25	11,25
Gélatine feuille 1 kg	0,100 KG	18,41	1,84
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,200 LT	0,49	0,10
Banane cat 1	3,000 KG	1,10	3,30
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,73	1,64
Sauce dessert chocolat 1/1,25 lt	0,300 LT	2,53	0,76
Bigarreaux au sirop dénoyautés bt 4/4	0,200 KG	4,31	0,86

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Réserver.
- Ramollir la gélatine à l'eau tiède puis la dissoudre dans le lait préalablement porté à ébullition. Mélanger vigoureusement au fouet le lait et la crème anglaise. Dresser dans des coupes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'à ce que l'appareil commence à durcir.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eplucher les bananes, détailler en rondelles, citronner. Disposer harmonieusement les rondelles de banane dans la crème anglaise. Décorer de chantilly à l'aide d'une poche à douille. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper le banana split d'un filet de sauce dessert chocolat, décorer d'un bigarreau au départ.

Coût portion 125 g = 0,200 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140 Protéines : 4,5 g Calcium : 107 mg
 Kjoules : 586 Glucides : 21,4 g
 dont sucres : 18,8 g
 Matières grasses : 4 g