

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 Côte d'Azur

De toutes les cuisines régionales françaises, la cuisine méditerranéenne est probablement celle qui est la plus connue, notamment pour ses effets bénéfiques sur la santé.

Elle met en œuvre des produits agricoles frais, locaux et de saison. Dans la Camargue et l'arrière-pays gorgés de soleil sont cultivés de nombreux fruits et légumes, des céréales secs, des herbes aromatiques, sans oublier les olives qui fourniront l'huile pour la cuisson et l'assaisonnement des plats. La Méditerranée quant à elle enrichit la palette de produits avec une multitude de crustacés, petits mollusques, poissons de mer mais aussi de roches !

Cette cuisine se veut simple, authentique et populaire. Toujours très colorée et pleine d'arômes, elle sait s'adapter au gré des récoltes. Prenons l'exemple du célèbre « Tian », plat de légumes préparé dans le contenant en terre cuite du même nom, qui peut être à base d'asperges (au printemps), de courgettes (en été), de blettes (en automne), de courges (en hiver).

Retrouvez au fil des pages d'autres spécialités de cette si belle région 

JUN-JUILLET 2016

Coût moyen
- du repas -
1,92 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pizza La Spézia	0,33
Romaine au chèvre	0,45
Seiches à la rouille	1,42
Filet de poulet mystère	0,90
Courgettes persillées	0,17
Macaroni des Girens	0,29
Fourme d'Ambert	0,17
Fondu allégé	0,13
Carpaccio d'ananas	0,26
Liégeois café	0,17

Total 2,15 €

Mardi

Potage froid au concombre	0,26
Rosette	0,31
Fricassée d'agneau	1,29
Rissollette de veau	0,48
Polenta aux asperges	0,30
Haricots verts extra fins	0,31
Tomme de Savoie	0,24
Saint-paulin	0,15
Compote de rhubarbe	0,23
Pêche blanche	0,14

Total 1,86 €

MENU À THÈME

Semaine 2

Mesclun fraîcheur	0,40
Omelette à la tapenade	0,26
Filet de loup en papillote	0,91
Escalope de porc du Sud	0,62
Bohémienne comtadine	0,43
Boulogour	0,17
Yaourt au lait de brebis BIO	0,57
Fromage demi-sel	0,15
Tourte sucrée aux épinards	0,37
Coupe de melon au miel	0,26

Total 2,07 €

Soja estival	0,25
Pamplemousse rose	0,10
Daube de bœuf	1,04
Noix de veau braisée	0,97
Coquillettes	0,07
Navets Brisbane	0,19
Pont-l'évêque	0,18
Fromage fondu	0,12
Pomme Royal Gala	0,14
Entremets des cigales	0,17

Total 1,61 €

Semaine 3

Céleri sauce cocktail	0,13
Tomates et mozzarella	0,26
Jambon au grill	0,47
Filet de dorade pimenté	1,02
Mijotée de lentilles	0,09
Blettes en persillade	0,19
Saint-nectaire	0,22
Fromage frais	0,14
Prunes rouges	0,15
Oreillons de pêche	0,17

Total 1,42 €

Carottes râpées mimosa	0,15
Champignons en salade	0,34
Epaule d'agneau confite	1,16
Poulet en cocotte	1,03
Courgettes au basilic	0,25
Riz sauce provençale	0,22
Chèvre bûche	0,24
Yaourt brassé nature	0,15
Ananas au sirop	0,34
Crème brûlée	0,28

Total 2,08 €

Semaine 4

Concombre à l'estragon	0,29
Mêlée de jeunes pousses	0,40
Filet de hoki au four	0,95
Saucisson chaud	1,00
Garniture de fenouil	0,32
Pommes nouvelles à l'anglaise	0,36
Carré de l'Est	0,17
Tomme grise	0,18
Galapian	0,32
Ananas rôti aux épices	0,28

Total 2,13 €

Tomates au soja	0,26
Riz à la niçoise	0,19
Paleron aux aromates	0,80
Escalope de veau panée	1,50
Nouilles	0,07
Brocolis à la crème	0,30
Brillat-savarin	0,28
Bûche mi-chèvre	0,16
Nectarine farcie aux mendiants	0,55
Abricots	0,30

Total 2,20 €

Mercredi

Friand au fromage	0,22
Champignons marinés	0,32
Rosbif sauce aux poivres	1,19
Filet de colin meunière	0,87
Petits pois à la française	0,26
Grains de blé méditerranéens	0,21
Yaourt sucré	0,13
Crème de <u>gruyère</u>	0,17
Cerises	0,43
Mousse nougat	0,38

Total 2,09 €

Jeudi

Soupe au pistou	0,50
Radis beurre	0,38
Pilons de volaille au pot	0,45
Dés de porc à l'étouffée	0,69
Semoule au cumin	0,11
Gratin de blettes	0,26
Mini chèvre enrichie	0,16
Ossau-iraty	0,23
Orange	0,13
Roulé à la confiture	0,36

Total 1,64 €

Vendredi

Salade du midi	0,22
Roulade de poireaux	0,48
Onglet à l'échalote	1,01
Rôti de veau	1,13
Salsifis campagnards	0,32
Frites	0,33
Fromage blanc battu portion	0,16
Camembert	0,12
Brioche perdue	0,21
Nectarine	0,16

Total 2,07 €

Carottes râpées aux câpres	0,17
Batavia maïs	0,13
Gigot d'agneau en croûte	1,27
Lapin à la sarriette	0,74
Céleri au jus	0,24
Mœlleux au quinoa	0,56
Tomme noire	0,17
Brie	0,14
Fromage blanc et biscuit	0,19
Mirabelles au naturel	0,22

Total 1,91 €

Concombre vinaigrette	0,29
Pommes de terre au curry	0,19
Osso buco gremolata	1,24
Filet de cabillaud aux moules	1,08
Riz jaune	0,13
Pois gourmands	0,70
Saint-félicien	0,24
Bleu d'Auvergne	0,18
Viennois chocolat	0,25
Banane	0,18

Total 2,24 €

Radis	0,33
Délice de blette	0,29
Mignon de porc lardé	1,11
Steak poêlé	1,06
Semoule aux raisins	0,16
Fenouil sauce aurore	0,40
Petits-suisses au sucre	0,26
Yaourt nature	0,17
Mosaïque de fruits	0,28
Ananas frais	0,27

Total 2,17 €

Smoothie à l'avocat	0,52
Fond d'artichaut calypso	0,34
Gratinée de quenelles	0,58
Estouffade de bœuf	1,01
Crumble d'aubergines BIO	0,68
Coudes rayés	0,07
Gouda	0,13
Bûche du Pilat	0,18
Clafoutis aux abricots	0,34
Nectarine	0,16

Total 2,00 €

Taboulé de grains de blé	0,12
Pastèque	0,20
Haché de veau	0,79
Civet de coq	0,56
Beignets de salsifis	0,41
Gnocchi de polenta	0,15
Bleu de France	0,28
Comté	0,27
Pomme Golden	0,14
Poire meringuée	0,26

Total 1,59 €

Chou-fleur ravigote	0,18
Croustillant de légumes	0,24
Filet de lieu poché	0,86
Bavette aux baies roses	0,95
Purée maison	0,20
Epinards sauce Mornay	0,33
Saint-marcellin	0,25
Cantal AOP	0,20
Pêche jaune	0,14
Banane	0,18

Total 1,76 €

Betteraves rouges des gardians	0,17
Salade aux radis	0,21
Dinde à la mode méridionale	0,75
Calmars sauce citron	0,86
Boullgour pilaf	0,15
Haricots verts au beurre	0,23
Emmental	0,14
Fromage carré	0,14
Banane	0,18
Petits suisses à la cerise	0,38

Total 1,61 €

Pâtes au bleu	0,14
Melon	0,29
Grenadin de veau marmiton	1,05
Gigot d'agneau à l'anis	1,18
Gâteau de courgettes	0,30
Flageolets au jus	0,37
Maroilles	0,36
Morbier	0,20
Pomme Granny Smith	0,13
Cocktail délice	0,27

Total 2,15 €

Tandem pamplemousse crevette	0,17
Crêpe champignons	0,15
Ragoût génois	1,04
Poulet sauce miel	0,43
Riz blanc	0,11
Mousseline de carottes	0,14
Yaourt aux fruits	0,17
Sainte-maure de Touraine	0,52
Entremets bourbon	0,15
Fraises	0,32

Total 1,60 €

Escalope de porc du Sud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2800

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope échine de porc s/v 120/140 g	13,000	KG	4,50 58,50
Huile de tournesol 5 lt	0,200	LT	1,38 0,28
Margarine de cuisine 500 g	0,200	KG	1,30 0,26
Echalote coupée sg 250 g	0,120	KG	2,84 0,34
Sauge fraîche 100 g	1,000	UN	0,60 0,60
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500	LT	1,55 0,78
Eau	3,000	LT	- -
Fonds brun clair bt 800 g	0,075	KG	11,91 0,89
Roux blanc bt kg	0,060	KG	6,67 0,40
Sel fin 1 kg	0,040	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007	KG	13,12 0,09

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la sauge. Essorer les feuilles, réserver.
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les escalopes de porc 4 à 5 minutes de chaque côté. Assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les échalotes, ajouter la sauge. Déglacer vin blanc. Moullier du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, lier au roux blanc. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les escalopes de porc, napper de sauce au départ.

Coût portion 114 g = 0,622 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 311
Kjoules : 1302
P/L : 1

Protéines : 23,6 g
Glucides : 1,2 g
Matières grasses : 23,5 g

Bohémienne comtadine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9984

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	14,000	KG	1,30 18,20
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400	LT	4,26 1,70
Margarine de cuisine 500 g	0,400	KG	1,30 0,52
Oignon jaune moyen kg	1,200	KG	0,58 0,70
Herbes de Provence moulées kg	0,009	KG	6,65 0,06
Tomate ronde cal 57/67 kg	3,000	KG	1,10 3,30
Ail vrac kg	0,180	KG	3,55 0,64
Filet d'anchois à huile bt 4/4	0,500	KG	12,61 6,31
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200	LT	4,26 0,85
Farine ménagère T 55 1 kg	0,120	KG	0,42 0,05
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000	LT	0,49 1,47
Sel fin 1 kg	0,030	KG	0,26 0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007	KG	13,12 0,09
Comté bande marron 45 % AOP	1,000	KG	8,87 8,87

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Détailler les aubergines en morceaux, émincer les oignons, monder les tomates et couper en cubes, hacher l'ail, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les morceaux d'aubergine et les herbes de Provence, cuire 5 à 7 minutes. Incorporer les cubes de tomate et l'ail. Assaisonner, mijoter 8 à 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rissoler dans l'huile d'olive frémissante les anchois. Singer et laisser épaissir. Ajouter le lait, cuire 3 à 4 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Incorporer la sauce béchamel à base d'anchois à la préparation aux aubergines et tomates, rectifier l'assaisonnement. Plaquer dans des gastronomes pleins, parsemer de comté préalablement râpé, gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 195 g = 0,428 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 185
Kjoules : 774

Protéines : 6,6 g
Glucides : 7,4 g
Matières grasses : 13,6 g

Fibres : 3,5 g
Calcium : 158 mg

Tourte sucrée aux épinards



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3977

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	5,000 UN	1,33	6,65
Crème pâtissière à froid 10 kg	0,260 KG	3,02	0,79
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,750 LT	0,49	0,37
Amande poudre 1 kg	0,500 KG	11,74	5,87
Raisin sec 1 kg	0,400 KG	2,79	1,12
Pignon de pin 1 kg	0,400 KG	29,76	11,90
Epinard haché galet sg 2,5 kg	1,200 KG	1,50	1,80
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,69	0,41
Beurre doux 250 g	0,800 KG	3,95	3,16
Quatre-épices bt 1 lt	0,010 KG	28,44	0,28
Cannelle moulue bt 1 lt	0,005 KG	7,92	0,04
Brioche tranchée 500 g	0,200 KG	4,02	0,80
Citron jaune ABE	0,700 KG	2,11	1,48
Petit-suisse nature 3,8 % 60 g	16,000 UN	0,12	1,92
Oeuf jaune liquide 1 lt	0,080 LT	4,36	0,35

Progression

- Dégeler les épinards en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Prélever le zeste, détailler en fins bâtonnets, blanchir 5 minutes. Refroidir, réserver.
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dé-geler 5 minutes.
- Émietter la brioche, réserver.
- Verser dans la cuve du batteur-mélangeur la crème pâtissière et le lait froid. Battre à grande vitesse jusqu'à obtention d'une crème lisse. Incorporer la poudre d'amande, les raisins secs et les pignons de pin. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger les épinards avec le sucre, le beurre préalablement fondu, le quatre-épices et la cannelle. Ajouter la brioche émiettée, les zestes de citron, la crème pâtissière aromatisée et les petits-suisse. Mélanger soigneusement.
- Découper la pâte feuilletée en bandes régulières, disposer au centre la garniture aux épinards. Recouvrir de petits croisillons, chiqueter les bords, dorer au jaune d'oeuf, saupoudrer de sucre. Cuire à four chaud (180/200 °C) 25 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Découper les tourtes, dresser au départ.

Coût portion 91 g = 0,369 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 304 **Protéines : 5,3 g**
 Kjoules : 1272 Glucides : 24 g
 dont sucres : 11,9 g
 Matières grasses : 20,4 g