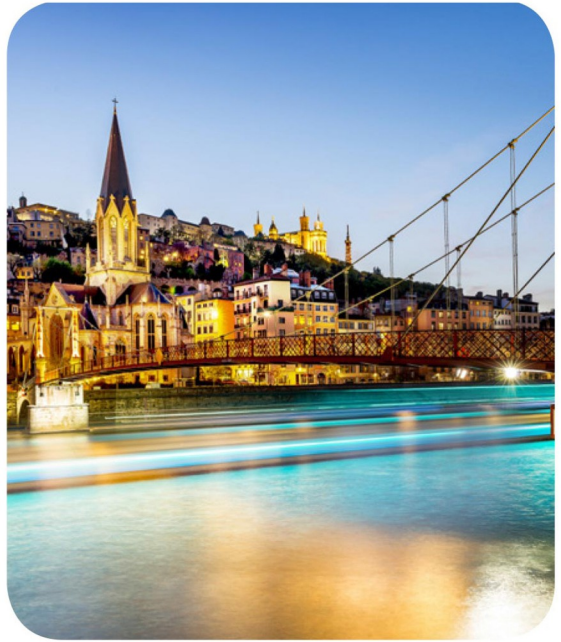


Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN¹ et des textes réglementaires². Pour les menus "scolaire" et "entreprise", les choix sont également pris en 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 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

La région Rhône-Alpes

Si la gastronomie en Rhône-Alpes est aussi réputée, elle le doit en partie aux différences de terroirs et de climats que l'on retrouve au fil de ces huit départements. C'est en effet grâce à cela que la région bénéficie d'une importante diversité de produits (volailles, agneaux, poissons, fromages, fruits, truffes, olives, vins...). Chaque département ayant su exploiter les ressources qui lui sont propres, les spécialités sont nombreuses. Que ce soit avec un poulet à la crème dans la Bresse, des cuisses de grenouilles dans les Dombes, une tartiflette en Savoie, ou des châtaignes rôties en Ardèche (et la liste est encore longue), d'un bout à l'autre de la région vous aurez l'occasion de déguster une cuisine variée et goûteuse.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et spécialités de cette région. ►►

JANVIER/FÉVRIER 2015

Coût moyen
- du repas -
1,86 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Velouté de cèpes aux ravioles	0,51
Friand à la volaille	0,39
Filet de dorade en papillote	1,11
Entrecôte au grill	1,05
Risotto au fenouil	0,25
Epinards béchamel	0,26
Coulommiers	0,16
Fromage demi-sel	0,15
Ananas à la cassonade	0,21
Pomme Fuji	0,16

Total 2,12 €

Pain de macédoine	0,11
Concombre aux olives	0,18
Escalope de dinde aux deux poivres	0,85
Rôti de longe de porc	0,65
Blé du Vercors	0,25
Salsifis au jus	0,25
Pyramide cendrée	0,33
Maroilles	0,44
Banane	0,17
Ile flottante	0,23

Total 1,72 €

Semaine 2

Laitue framboisée	0,20
Potage cultivateur	0,20
Filet de hoki au beurre de thym	0,91
Emincé de veau financière	1,27
Flan de blettes	0,28
Riz lyonnais	0,13
Fourme d'Ambert	0,19
Saint-nectaire	0,22
Compote de pomme BIO	0,22
Poire Conférence	0,17

Total 1,90 €

Terrine d'artichaut	0,20
Bavarois d'avocat	0,46
Blanc de poulet gourmand	0,68
Steak haché	0,55
Frites	0,22
Haricots verts tourangelles	0,39
Yaourt aromatisé	0,13
Edam	0,14
Kiwi	0,24
Crème renversée aux raisins	0,18

Total 1,60 €

Semaine 3

Champignons sauce yaourt	0,30
Tarte oseille-saumon	0,24
Faux-filet Maître d'hôtel	1,12
Gigot d'agneau parfumé	1,15
Pommes de terre en robe de chambre	0,17
Salsifis persillés	0,24
Morbier	0,25
Fromage blanc battu portion	0,17
Entremets double chocolat	0,16
Poire Louise Bonne	0,14

Total 1,96 €

Soupe sapaudie	0,26
Céleri rémoulade	0,21
Escalope de veau panée	1,46
Saumonette au four	0,53
Garniture de fenouil	0,32
Polenta sauce Mornay	0,15
Saint-paulin	0,16
Livarot AOP	0,24
Pomme Jonagold	0,21
Banane	0,17

Total 1,86 €

Semaine 4

Croissant au jambon	0,32
Potage julienne	0,14
Filet de loup en délice	0,93
Tête de veau ravigote	0,80
Blettes à la tomate	0,26
Doré de grains de blé	0,18
Bleu des Causses	0,26
Faisselle	0,34
Pomme Braeburn	0,17
Poire Passe Crassane	0,18

Total 1,78 €

Concombre à la crème	0,23
Carottes râpées au soja	0,12
Gigot d'agneau en croûte	1,27
Cuisse de poulet rôtie	0,37
Coudes rayés	0,07
Jardinière de légumes BIO	0,41
Chaurice	0,29
Fromage blanc vanille	0,33
Cubes de pêche en grain	0,19
Gâteau léger	0,18

Total 1,72 €

Mercredi

Lentilles à l'échalote	0,05
Avocat vieuille	0,38
Fricassée de veau	1,41
Perche de l'Eyrieux	0,88
Cardons à la moëlle	0,50
Pommes cubes rissoolées	0,25
Brie	0,14
Carré fondu	0,12
Clémentine	0,23
Coupe de mirabelles	0,40

Total 2,18 €

Jeudi

Chou bicolore	0,12
Crêpe sauce Mornay	0,23
Ragoût de bœuf	1,03
Epaula d'agneau farcie au chèvre	1,18
Polenta arlequin	0,15
Courgettes tomates	0,25
Gruyère	0,17
Yaourt nature	0,14
Entremets pistache	0,16
Litchis	0,36

Total 1,89 €

Vendredi

Endives aux noix	0,19
Poireaux mousseline	0,22
Osso buco aux petits pois	1,24
Cuisse de poulet célestine	0,48
Nouilles	0,07
Mini bleu	0,28
Cantal	0,21
Tartelette aux quetsches	0,18
Kiwi	0,24

Total 1,56 €

Menu à thème

Pommes de terre du p'tit bouchon	0,23
Champignons en salade	0,32
Diots au vin blanc	0,76
Filet d'omble chevalier meunière	1,52
Navets confits	0,16
Polenta au beaufort	0,33
Saint-marcellin	0,31
Cervelle de canut	0,36
Kiwi au sirop tilleul-miel	0,28
Mousse nougat et pralines	0,31

Total 2,29 €

Pamplemousse au sucre	0,08
Carottes râpées et éclats de noisettes	0,14
Roulés de poireaux au jambon	1,08
Thon pomodoro	1,00
Pâtes papillon	0,07
Petits-suisses nature	0,26
Reblochon	0,29
Kissiel de lait	0,12
Tapioca à la mangue	0,16

Total 1,60 €

Gâteau de foie de volaille sauce nantua	0,13
Mâche champêtre	0,18
Mijotée d'agneau	1,51
Rôti de bœuf Marie-Louise	1,20
Gnocchi de semoule	0,19
Légumes à la dauphinoise	0,66
Fournols	0,21
Gouda	0,14
Pomme Royal Gala	0,18
Méli-mélo pêche-abricot	0,17

Total 2,29 €

Chou blanc râpé	0,11
Endives mimolette	0,23
Œufs brouillés	0,28
Boulettes de bœuf	0,59
Epinards aux crozets	0,45
Boullgour	0,18
Bûche de chèvre	0,27
Coulommiers	0,16
Dessert pâtisier au café	0,17
Pêche surprise	0,26

Total 1,34 €

Flamiche aux poireaux	0,32
Concombre montagnard	0,22
Pintade des sous-bois	1,16
Quenelles de brochet aux écrevisses	0,75
Flageolets fondants	0,47
Courgettes sautées	0,21
Pont-l'évêque	0,19
Emmental	0,16
Coupe au kiwi	0,19
Flan amandine aux poires	0,22

Total 1,94 €

Crudités d'hiver	0,13
Velouté de radis noir	0,29
Filet de hoki crécy	0,95
Mignon de porc lardé	1,20
Farfalles	0,11
Choux de Bruxelles	0,22
Carré frais demi-sel	0,15
Munster	0,22
Pomme aux noix caramélisées	0,28
Nage d'ananas	0,24

Total 1,90 €

Bouchée aux rognons	0,50
Giboulées de mâche et comté	0,28
Bavette aux baies roses	1,04
Filet de lieu poché	0,67
Haricots beurre	0,27
Quinoa façon risotto	0,45
Yaourt saveur coco	0,34
Gouda	0,14
Kiwi	0,24
Lait gélatiné chocolat	0,13

Total 2,03 €

Salade verte BIO	0,11
Fond d'artichaut calypso	0,31
Echine de porc fumée	0,67
Dindonneau à la duroc	0,55
Lentilles	0,09
Tatin d'endives	0,64
Petits-suisses au sucre	0,27
Mini chèvre enrichie	0,17
Trifle aux framboises	0,30
Ananas frais	0,20

Total 1,66 €

Chou rouge basse-cour	0,19
Poireaux sauce moutarde	0,21
Rosbif	1,15
Axoia de veau	1,21
Purée de carottes	0,18
Barboton de pommes de terre	0,29
Mimolette	0,17
Fromage bleu	0,16
Galette bressane	0,11
Clémentine	0,23

Total 1,94 €

Pommes de terre du p'tit bouchon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7108

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre cube cuite s/v 2/2,5 kg	6,200 KG	1,05	6,51
Saucisson lyonnais à cuire PP 400 g	3,000 KG	4,35	13,05
Salade batavia pièce 300 g	3,000 UN	0,59	1,77
Oignon rouge	0,500 KG	0,97	0,49
Huile de tournesol 5 lt	0,850 LT	1,23	1,05
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,94	0,09
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,100 LT	0,67	0,07
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les oignons. Essorer et émincer grossièrement la salade, détailler les oignons en fines rondelles, réserver.
- Mettre les saucissons à cuire dans un grand volume d'eau froide non salée. Porter à ébullition, cuire 40 minutes à petits frémissements. Egoutter, détailler en tranches, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rincer les pommes de terre à l'eau tiède, les mélanger à la salade, dresser sur assiette. Décorer de rondelles d'oignons, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver.
- Garnir la salade de tranches de saucisson, napper de vinaigrette au départ.

• **Coût portion** 114 g = 0,231 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 215 Protéines : 6 g
Kjoutes : 900 Glucides : 10,8 g
Matières grasses : 16,4 g

Filet d'omble chevalier meunière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2352

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Filet d'omble chevalier a/p s/a sg 100/500 g	12,000 KG	12,20	146,40
Farine ménagère T 55 1 kg	0,800 KG	0,40	0,32
Huile de tournesol 5 lt	0,550 LT	1,23	0,68
Margarine de cuisine 500 g	0,270 KG	1,31	0,35
Jus de citron concentré 1 lt	0,160 LT	1,50	0,24
Beurre doux 250 g	0,550 KG	3,95	2,17
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	1,200 KG	1,08	1,30
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	3,00	0,30

• Mise en œuvre

- Dégeler les filets d'omble chevalier en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Détailler en rondelles, réserver.
- Fariner les filets d'omble chevalier, rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes. Assaisonner, cuire 4 minutes environ sur chaque face. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, arroser de jus de citron et de beurre fondu. Décorer de rondelles de citron, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 134 g = 1,518 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 325 Protéines : 25,2 g
Kjoutes : 1360 Glucides : 6,1 g
P/L : 1,1 Matière grasses : 22,1 g

Légumes à la daupinoise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3821

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Julienne de légumes sg 2,5 kg	15,000 KG	0,83	12,45
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,23	0,18
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,31	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600 KG	1,21	0,73
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,060 KG	14,00	0,84
Ail émincé sg 250 g	0,060 KG	2,47	0,15
Roux blanc bt kg	0,120 KG	9,22	1,11
Brisures de truffes bt 1/8	0,075 KG	645,00	48,38
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,79	1,67
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07

• Mise en œuvre

- Déconditionner la julienne de légumes dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 10 minutes, débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Mouiller le fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, ajouter l'ail, lier au roux blanc, cuire 3 minutes.
- Napper la julienne de légumes de la sauce, cuire à couvert à four moyen (160/170 °C) 15 minutes. Ajouter les brisures de truffes, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 198 g = 0,658 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 86 Protéines : 2,4 g Fibres : 4,6 g
Kjoules : 360 Glucides : 6,4 g
Matières grasses : 5,5 g

Kiwi au sirop tilleul-miel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9842

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Kiwi 39 pièces/plateau	100,000 UN	0,12	12,00
Eau	2,000 LT	-	-
Infusion tilleul sachet fraîcheur bt 100	10,000 UN	0,07	0,70
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,250 KG	4,17	1,04
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,65	0,65
Brioche tranchée 500 g	3,000 KG	4,56	13,68

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les kiwis. Eplucher, détailler en rondelles, dresser en coupe. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Laisser infuser pendant 2 minutes environ l'infusion au tilleul dans 1/4 de la quantité d'eau préalablement portée à ébullition. Ajouter le miel, dissoudre, réserver.
- Confectionner un sirop avec l'eau restante et le sucre. Hors du feu, ajouter l'infusion tilleul-miel. Napper les kiwis de ce sirop, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner d'une demi-tranche de brioche au départ.

• **Coût portion** 124 g = 0,281 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 3,1 g Fibres : 2,4 g
Kjoules : 783 Glucides : 33,2 g Vitamine C : 36 mg
Dont sucre : 22,1 g
Matières grasses : 5,5 g