

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 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 !

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

L'Irlande

Lorsque l'on évoque la cuisine irlandaise, on pense surtout à des spécialités simples comme le célèbre "Irish stew" (ragoût de mouton), le "Fish and chips" (poisson et frites) ou encore le "Bacon and cabbage" (bacon et chou). Loin de la grande gastronomie que nous connaissons, le pays semble toutefois avoir fait depuis quelques années d'énormes progrès dans ce domaine. Il faut dire que grâce à la préservation de son milieu naturel, l'Irlande possède des ressources alimentaires d'une qualité exceptionnelle qui méritent d'être mises en valeur, notamment au niveau des poissons, crustacés, mollusques et viande d'agneau. Il vous sera toutefois bien difficile d'échapper aux traditionnels plats à base de pommes terre, puisque cet aliment est quasiment indissociable de la cuisine irlandaise.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et spécialités de ce pays. ➡

MARS 2015

Coût moyen
- du repas -

1,75 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculeux

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Mardi

Semaine 1

Chou émincé aux lardons	0,13
Steak and kidney pie	0,44
Nuggets de poulet	0,24
Grenadin de veau marmiton	1,05
Lentilles au jus	0,09
Epinards béchamel	0,26
Yaourt aux fruits	0,15
Munster	0,22
Coupe de mirabelles	0,40
Poire Conférence	0,13

Total 1,56 €

Betteraves vinaigrette	0,12
Endives sauce gribiche	0,20
Goulasch de bœuf	0,95
Filet de colin aux moules	0,69
Pommes cubes rissolées	0,25
Garniture de fenouil	0,31
Cheddar	0,24
Tendre bleu	0,25
Ananas frais	0,20
Ile flottante	0,23

Total 1,71 €

Semaine 2

Batavia maïs	0,15
Champignons aux herbes	0,25
Filet de dorade poché	1,05
Rôti de veau colombine	1,19
Mijotée de petits pois et navets	0,21
Colcannon	0,20
Spécialité fromagère fouettée nature	0,20
Saint-nectaire	0,20
Tarte à la banane	0,17
Quetsches au sirop	0,26

Total 1,91 €

Concombre à la crème	0,23
Tourte au topinambour	0,28
Agneau sauté du Connemara	1,17
Gâteau de viande	0,50
Grains de blé fermier	0,19
Marmite jardinière	0,17
Faisselle	0,34
Petits-suisses au sucre	0,27
Liégeois café	0,16
Kiwi	0,24

Total 1,77 €

Semaine 3

Soja vinaigrette	0,23
Pamplemousse rose	0,09
Roulades de sole à l'oseille	0,89
Œufs brouillés	0,27
Spaghetti	0,06
Blettes sauce aurore	0,23
Fromage blanc battu portion	0,17
Carré de l'est	0,18
Nage d'ananas	0,24
Entremets chocolat	0,15

Total 1,26 €

Menu à thème

Champignons au crabe	0,48
Potage julienne maison	0,12
Rosbif	1,15
Potée irlandaise au bacon	1,01
Boulettes de panais	0,46
Edam	0,14
Emmental	0,16
Score aux raisins secs	0,08
Coupe de fruits verts	0,24

Total 1,91 €

Semaine 4

Croque-monsieur	0,30
Concombre aux fines herbes	0,17
Estouffade de bœuf	0,99
Cabillaud suchet	0,87
Riz basmati	0,15
Céleri soubise	0,22
Tomme de Savoie	0,26
Fourme d'Ambert	0,19
Orange	0,15
Gâteau aux noisettes	0,18

Total 1,74 €

Frisée aux croûtons	0,23
Betteraves en dés mimosa	0,13
Dindonneau en rôti	0,59
Daube d'agneau	1,37
Gratin d'épinards	0,22
Farfalles	0,11
Fondu allégé	0,26
Brillat-savarin	0,31
Génoise fourrée	0,30
Pomme Idared	0,12

Total 1,82 €

Mercredi

Mâche à l'ail	0,18
Soja au chèvre	0,33
Longe de porc en croûte	0,73
Fricassée de coq	0,55
Salsifis à la normande	0,34
Gnocchi de polenta	0,17
Saint-marcellin	0,23
Yaourt nature	0,23
Entremets pistache	0,16
Brunoise aux cinq saveurs	0,37

Total 1,64 €

Jeudi

Mélange croquant	0,21
Jambon de dinde	0,20
Lotte armoricaine	0,79
Gigot d'agneau gourmand	1,48
Coudes rayés	0,07
Blettes à l'ancienne	0,24
Mimolette	0,17
Fournols	0,21
Crumble aux baies rouges	0,28
Banane au chocolat	0,25

Total 1,95 €

Vendredi

Feuilleté saumon aneth	0,30
Céleri rémoulade	0,21
Omelette	0,55
Jarret de veau épicé	1,15
Haricots verts extra fins	0,31
Riz pilaf	0,10
Camembert	0,12
Pyramide cendrée	0,33
Orange	0,15
Poire Passe Crassane	0,16

Total 1,69 €

Avocat sauce menthe	0,35
Asperges mayonnaise	0,42
Escalope de dinde surprise	0,83
Mignon de porc lardé	1,20
Purée de courgettes	0,39
Coquillettes	0,07
Yaourt aromatisé	0,13
Fromage blanc groseille	0,18
Pot de glace	0,17
Carpaccio d'orange	0,17

Total 1,95 €

Scalopines d'artichaut nordiques	0,35
Carottes râpées	0,10
Onget à l'échalote	1,00
Quenelles financière	0,45
Polenta sauce piquante	0,13
Epinard à la tripe	0,22
Brie	0,14
Gruyère	0,17
Banane	0,17
Crêpe confiture	0,31

Total 1,52 €

Flan maraîcher	0,13
Chou bicolore	0,12
Magret de canard au miel	1,53
Filet de lieu ménagère	0,67
Fenouil pané	0,48
Boullgour	0,17
Cantal	0,30
Tomme blanche	0,15
Poire Doyenne du Comice	0,19
Mirabelles au naturel	0,21

Total 1,97 €

Endives mimolette	0,23
Concombre au fromage blanc	0,18
Cocotte de lapin au lait	0,94
Blanquette de poisson	0,71
Beignets de salsifis	0,57
Riz sauvage	0,38
Bleu d'Auvergne	0,18
Chaurce	0,29
Quatre-quarts	0,16
Trifle à la mangue	0,58

Total 2,10 €

Saucisson sec	0,23
Avocat sauce à la roquette	0,59
Filet de poulet mystère	0,93
Gigot d'agneau parfumé	1,12
Semoule aux courgettes	0,15
Haricots verts tourangelles	0,39
Pont-l'évêque	0,19
Mini chèvre enrichie	0,17
Pomme Starking	0,18
Mille-feuille	0,32

Total 2,13 €

Fusilli en salade	0,11
Soupe de chou-fleur au cheddar	0,23
Paleron aux aromates	0,80
Saumon à la bière	0,77
Navets glacés	0,11
Pommes de terre vapeur	0,26
Saint-félicien	0,24
Fromage blanc vanille	0,18
Poire Conférence	0,13
Banane	0,17

Total 1,50 €

Velouté de cresson	0,18
Radis à la croq'au sel	0,31
Petit salé	0,83
Rognons à la diable	0,46
Flageolets au jus	0,37
Courgettes sautées	0,21
Yaourt saveur citron	0,46
Fromage bleu	0,16
Banane	0,17
Ile flottante aux épices moelleuse	0,28

Total 1,70 €

Semoule forestière	0,08
Salade verte	0,17
Filet de perche à la duc	0,84
Noix de veau aux deux oignons	1,13
Poireaux sauce Mornay	0,27
Boxty de pommes de terre	0,16
Carré fondu	0,12
Petits-suisses nature	0,26
Tartare acidulé au kiwi BIO	0,26
Mosaïque de fruits	0,26

Total 1,73 €

Fenouil au pamplemousse	0,12
Friand au fromage	0,20
Poulet au paprika	0,48
Boulettes de bœuf	0,59
Polenta aux asperges	0,31
Printanière de légumes	0,20
Morbier	0,21
Saint-paulin BIO	0,37
Pêches au sirop	0,16
Ananas frais	0,20

Total 1,41 €

Champignons au crabe



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°334

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Champignons de Paris frais kg	5,000 KG	2,57	12,85
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	1,50	0,18
Crabe miettes bt 4/4	1,700 KG	18,90	32,13
Mayonnaise allégée seau 5 lt	2,000 KG	1,38	2,76
Ciboulette sg 250 g	0,120 KG	3,24	0,39

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les champignons. Emincer les champignons, citronner réserver.

- Mélanger les champignons, les miettes de crabe préalablement égouttées, la mayonnaise et la moitié de la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les champignons, parsemer de la ciboulette restante au départ.

• **Coût portion** 86 g = 0,483 €

• Valeurs nutritionnelles

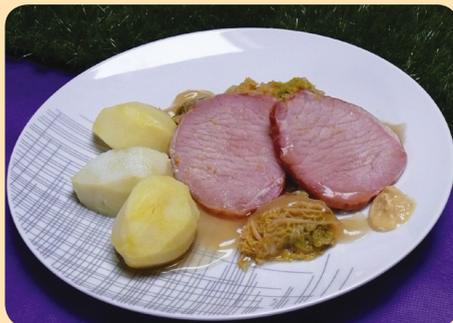
Kcalories : 95
Kjoules : 398

Protéines : 4,6 g

Glucides : 1,6 g

Matières grasses : 7,6 g

Potée irlandaise au bacon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3696

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Bacon fumé kg	10,000 KG	6,95	69,50
Chou vert de Milan frais kg	12,000 KG	1,66	19,92
Pommes de terre bintje 25 kg	15,500 KG	0,60	9,30
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,23	0,02
Moutarde dose 4/5 g	200,000 UN	0,01	2,00

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler le chou en quartier, éplucher les pommes de terre. Réserver.

- Placer le bacon dans l'eau froide, porter à ébullition, cuire 3 heures environ. Ajouter le chou, cuire 45 minutes. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Plaquer les pommes de terre dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 20 à 30 minutes, saler en fin de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser le bacon, le chou et les pommes de terre, accompagner de moutarde au départ.

• **Coût portion** 288 g = 1,007 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 294
Kjoules : 1230
P/L : 1,3

Protéines : 18,7 g

Glucides : 20,9 g

Matières grasses : 14,7 g

Fibres : 4 g

Fer : 1,9 mg

Boulettes de panais



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2082

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Panais frais kg	16,000 KG	2,20	35,20
Carottes fraîches sac kg	2,300 KG	0,40	0,92
Echalote coupée sg 250 g	0,230 KG	2,36	0,54
Beurre doux 250 g	0,230 KG	3,95	0,91
Huile de tournesol 5 lt	0,230 LT	1,23	0,28
Œuf entier liquide 2 lt	1,700 LT	2,26	3,84
Persil haché sg 250 g	0,230 KG	3,00	0,69
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,002 KG	9,54	0,02
Chapelure 1 kg	0,460 KG	1,06	0,49
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	8,87	0,07
Salade laitue pièce 300/400 g	4,000 UN	0,65	2,60

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les panais et les carottes, essorer et détailler la salade en chiffonnade, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Ajouter les panais et les carottes, couvrir, mijoter 25 minutes en remuant fréquemment. Hors du feu, ajouter l'œuf entier liquide, le persil, la noix de muscade et la chapelure. Assaisonner, former des boulettes, disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, cuire à four moyen (160/170 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les boulettes de panais sur la chiffonnade de laitue au départ.

• **Coût portion** 218 g = 0,456 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 210 Protéines : 5,1 g Fibres : 6,3 g
 Kjoules : 879 Glucides : 32 g
 Matières grasses : 6,8 g

Scone aux raisins secs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4803

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	2,700 KG	0,40	1,08
Lévre chimique 1/1,5 kg	0,048 KG	4,80	0,23
Sucre semoule sac 1 kg	0,720 KG	0,65	0,47
Sel fin 1 kg	0,003 KG	0,23	0,00
Beurre doux 250 g	0,500 KG	3,95	1,98
Raisin sec 1 kg	1,200 KG	2,09	2,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,100 LT	0,59	1,24
Œuf entier liquide 2 lt	0,450 LT	2,26	1,02
Farine ménagère T 55 1 kg	0,270 KG	0,40	0,11

• Mise en œuvre

- Mélanger le lait et l'œuf entier liquide, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Tamiser la farine et la levure, incorporer le sucre et le sel, creuser un puits. Ajouter le beurre préalablement fondu et les raisins secs puis incorporer peu à peu le mélange lait/œuf jusqu'à obtention d'une pâte ferme et non collante. Réserver le reste du mélange lait/œuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Etaler rapidement la pâte en couche de 4 cm d'épaisseur sur un plan de travail préalablement fariné. Découper les scones à l'emporte-pièce, disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, dorer du mélange lait/œuf. Cuire à four chaud (200/210 °C) 20 minutes environ. Refroidir, réserver jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 80 g = 0,086 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 219 Protéines : 4,8 g
 Kjoules : 917 Glucides : 37,4 g
 Dont sucres : 15,7 g
 Matières grasses : 5,4 g