

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

Les couleurs

Au même titre que les parfums et les saveurs, les couleurs influencent de manière considérable nos choix alimentaires. Elles représentent le premier critère de sélection d'un aliment, notamment lorsque nous ne pouvons percevoir l'odeur de celui-ci. Avant tout, les couleurs font partie des repères de qualité d'un produit, puisqu'elles permettent d'en apprécier la maturité et la fraîcheur. Ensuite, par habitude, nous les associons directement à des saveurs. Ainsi, si l'on propose deux sauces tomate possédant le même goût, mais dont l'une est cuisinée avec des tomates rouges et l'autre avec des jaunes, on aura tendance à trouver celle à base de tomates jaunes souvent moins bonne. Les couleurs favorisent la créativité et évitent la monotonie alimentaire.

Retrouvez au fil des pages notre palette de recettes colorées. ➡

AVRIL 2015

Coût moyen
- du repas -

1,90 €

LÉGENDE

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

Lundi

Mardi

Semaine 1

Samoussa	0,83
Batavia maïs	0,16
Bouchées vapeur bœuf-tofu	0,66
Colin sauce oseille	0,70
Fian aux épinards	0,17
Riz pilaf	0,10
Fromage fondu	0,12
Yaourt aromatisé	0,13
Poire Conférence	0,13
Entremets praliné	0,16

Total 1,58 €

Carottes râpées au soja	0,12
Terrine d'artichaut	0,20
Fricassée de dinde	0,85
Grenadin de veau pistaché	1,32
Blettes à la tomate	0,26
Molleux au quinoa	0,52
Coulommiers	0,16
Ossau-iraty	0,38
Eclair café	0,20
Pomme Braeburn	0,17

Total 2,09 €

Semaine 2

Velouté bigouden BIO	0,50
Smoothie à l'avocat	0,41
Filet de dorade en papillote	1,10
Jambon blanc	0,42
Risotto noir et or	0,49
Potée du Nord	0,33
Fromage demi-sel	0,15
Fondu allégé	0,26
Ananas frais	0,20
Nid douillet	0,38

Total 2,12 €

Poireaux sauce moutarde	0,21
Scarole à l'emmental	0,51
Pintade rôtie	0,79
Onglet au grill	0,99
Boulgour au curry	0,21
Salsifis polonaise	0,30
Pyramide cendrée	0,33
Cheddar	0,24
Carpaccio d'orange	0,17
Crème renversée	0,14

Total 1,95 €

Semaine 3

Fenouil à l'orange	0,17
Soupe paysanne	0,22
Filet de hoki duguéré	0,94
Blanquette de veau ménagère	1,46
Poireaux au beurre	0,30
Pommes de terre vapeur	0,26
Yaourt aux fruits	0,17
Saint-paulin	0,16
Chou vanille	0,17
Coupe de mangue	0,55

Total 2,20 €

Avocat sauce menthe	0,35
Quiche au tofu	0,38
Cuisse de poulet célestine	0,48
Bœuf campagnard	1,17
Riz à la lyonnaise	0,16
Navets mijotés	0,13
Gruyère	0,17
Brie de Meaux AOP BIO	0,59
Abricots au sirop	0,16
Fraises	0,35

Total 1,97 €

Semaine 4

Batavia citronnée	0,20
Tourte pascale	0,27
Jarret de bœuf gargouillou	1,21
Epaule d'agneau confite	1,11
Blettes à la crème	0,21
Mimolette	0,17
Spécialité fromagère fouettée nature	0,16
Ile flottante	0,47
Nage d'ananas	0,24

Total 2,02 €

Tomates parfumées	0,23
Cœurs de palmier et avocat	0,38
Rôti de veau	1,14
Merlu sauce ciboulette	0,62
Pois à la poitevine	0,20
Semoule composée	0,20
Comté	0,29
Livarot AOP	0,24
Paris-Brest	0,46
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,98 €

Mercredi

Pamplemousse au sucre	0,08
Soupe aux haricots blancs	0,13
Filet de julienne marinière	0,81
Lapin en poivronade	0,90
Semoule couscous	0,10
Fenouil braisé	0,27
Edam	0,14
Pont-l'évêque	0,19
Coupe de mirabelles	0,40
Banane	0,17

Total 1,59 €

Jeudi

Concombre fraîcheur	0,18
Radis	0,31
Navarin d'agneau	1,53
Mignon de porc sauce Robert	0,95
Pommes de terre boulangère	0,20
Haricots verts au coulis	0,36
Yaourt nature	0,23
Saint-nectaire	0,22
Dessert pâtissier	0,16
Rainbow cake	0,19

Total 2,16 €

Vendredi

Menu à thème

Aspic doré aux crevettes	0,30
Crudités framboisées	0,24
Bavette au beurre rouge	1,07
Filet de poulet en habit pourpre	0,76
Gratin de légumes verts	0,50
Tortis tricolores aux deux olives	0,18
Tomme grise	0,17
Tendre bleu	0,25
Cocktail jaune soleil	0,38
Ile rose	0,26

Total 2,05 €

Duo de lentilles	0,10
Carottes et céleri râpés	0,14
Mate-faim au chèvre	0,24
Thon à la catalane	0,96
Fondue d'épinards	0,22
Pommes cubes rissoles	0,25
Petits-suisses nature	0,26
Saint-félicien	0,24
Kiwi	0,24
Compote de pêche	0,17

Total 1,41 €

Douceur de champignons	0,30
Caroline au chou-fleur	0,35
Ragoût de bœuf	1,03
Gigot d'agneau paloise	1,20
Polenta	0,09
Haricots verts très fins	0,35
Brillat-savarin	0,31
Yaourt sucré BIO	0,28
Mousse au caramel	0,22
Trio fruité	0,17

Total 2,15 €

Salade fantaisie	0,18
Pâté en croûte	0,28
Osso buco de veau	1,21
Coquelet Mère Jeanne	1,08
Gâteau de courgettes	0,31
Farfalles	0,11
Roquefort	0,33
Bûche du Pilat	0,19
Gaufre	0,22
Banane	0,17

Total 2,03 €

Piémontaise nature	0,38
Frisée aux lardons	0,22
Chipolatas	0,63
Filet de truite sauce au bleu	1,20
Courgettes provençales	0,25
Spaghetti	0,06
Petits-suisses au sucre	0,27
Yaourt saveur coco	0,34
Pomme Fuji	0,16
Kissiel au miel	0,17

Total 1,84 €

Macédoine en gelée	0,19
Radis à la croq'au sel	0,31
Mitonnée d'agneau	1,40
Entrecôte Maître d'hôtel	1,03
Jardinière de légumes	0,14
Faisselle du randonneur	0,48
Coulommiers	0,16
Kiwi	0,24
Flan aux trois couleurs	0,15

Total 2,05 €

Champignons sauce yaourt	0,31
Pizza méridionale	0,64
Foie de veau persillé	0,50
Emincé de dinde au sésame BIO	1,62
Carottes glacées	0,14
Polenta arlequin	0,16
Bûche mi-chèvre	0,16
Fromage blanc battu portion	0,17
Crème brûlée	0,31
Pomme Idared	0,12

Total 2,06 €

Betteraves au maïs	0,14
Tartinade de radis	0,39
Poulet sauté Bercy	0,72
Paleron de bœuf braisé	0,93
Gratin de céleri	0,24
Riz sauvage	0,39
Munster	0,22
Mini chèvre enrichie	0,17
Orange	0,15
Poire pochée	0,33

Total 1,85 €

Haricots verts à l'échalote	0,23
Concombre montagnard	0,20
Petit salé aux lentilles	0,72
Quenelles sur lit d'épinards	0,54
Reblochon	0,29
Beaufort	0,45
Banane	0,17
Entremets pistache	0,16

Total 1,37 €

Mêlée auvergnate	0,31
Carottes râpées mimosa	0,14
Filet de loup au four	0,90
Cordon bleu de dindonneau	0,40
Pâtes papillon	0,07
Choux de Bruxelles	0,22
Carré frais demi-sel	0,15
Yaourt saveur citron	0,46
Pruneaux au jus	0,43
Clafoutis cadmium	0,14

Total 1,60 €

Aspic doré aux crevettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1349

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crevette décortiquée cuite sg 300/500 polb	2,500 KG	5,67	14,18
Epis de maïs jeune bt 3/1	1,400 KG	2,73	3,82
Gélee claire bt 1 kg	0,310 KG	7,85	2,43
Eau	6,000 LT	-	-
Safran en poudre 10 g	0,002 KG	1 926,20	3,85
Salade laitue pièce 300/400 g	5,000 UN	0,65	3,25
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	2,000 KG	1,08	2,16

• Mise en œuvre

- Dégeler les crevettes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les citrons. Essorer la salade, détailler en rondelles les citrons, réserver.
- Egoutter les épis de maïs, couper la moitié en deux et détailler l'autre moitié en rondelles. Réserver.
- Délayer la gélee claire et le safran dans la quantité d'eau froide nécessaire, porter à ébullition lentement. Réserver.
- Disposer deux moitiés d'épis de maïs dans le fond des moules, ajouter les crevettes puis les épis de maïs en rondelles. Recouvrir de gélee, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler en trempant les récipients dans l'eau chaude quelques secondes. Dresser sur feuille de salade, accompagner d'une rondelle de citron au départ.

• **Coût portion** 125 g = 0,297 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 50 Protéines : 7,5 g
Kjoules : 209 Glucides : 3,5 g
 Matières grasses : 0,5 g

Bavette au beurre rouge



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3384

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Bavette d'aloyau PAD UE fr kg	12,000 KG	8,38	100,56
Beurre doux 250 g	1,400 KG	3,95	5,53
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,140 KG	1,26	0,18
Echalote vrac kg	0,350 KG	0,97	0,34
Paprika doux bt 1 lt	0,014 KG	6,97	0,10
Piment d'Espelette moulu sachet 250 g AOP	0,007 KG	84,00	0,59
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer finement, réserver.
- Confectionner un beurre rouge : mélanger le beurre en pommade, le concentré de tomate, les échalotes, le paprika et le piment d'Espelette. Assaisonner, rouler en cylindre dans une feuille de papier sulfurisé, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler la bavette d'aloyau en steak. Cuire de 3 à 7 minutes suivant la cuisson désirée, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les steaks, surmonter d'une rondelle de beurre rouge au départ.

• **Coût portion** 115 g = 1,073 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236 Protéines : 26 g Fer : 2,7 mg
Kjoules : 988 Glucides : 0,6 g
P/L : 1,8 Matière grasses : 14,4 g

Tortis tricolores aux deux olives



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4792

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Torti épinards tomate PQS kg	5,500 KG	1,87	10,29
Eau	17,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,340 KG	8,37	2,85
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,500 LT	3,58	1,79
Olive verte dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,500 KG	2,31	1,16
Olive noire dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,500 KG	1,97	0,99
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	2,47	0,12
Persil haché sg 250 g	0,150 KG	3,00	0,45
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet le bouillon de bœuf dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, porter à ébullition, cuire les tortis tricolores « al dente » 8 minutes environ. Egoutter, huiler, réserver.
- Egoutter les olives vertes et noires dénoyautées, incorporer aux tortis tricolores. Ajouter l'ail et la moitié du persil, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tortis tricolores, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 233 g = 0,177 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 273 Protéines : 7,3 g Fibres : 3,3 g
 Kjoules : 1143 Glucides : 40,7 g
 Matières grasses : 8,3 g

Ile rose



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3671

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Crème anglaise UHT 1 lt	7,500 LT	1,13	8,48
Coulis de framboise sg 1 kg	0,700 KG	3,55	2,49
Œuf blanc neige 2,2 lt	1,800 KG	6,04	10,87
Framboise sg 1 kg	0,700 KG	3,71	2,60
Sauce dessert fruits rouges lt	0,700 LT	2,59	1,81

• Mise en œuvre

- Dégeler le coulis de framboise en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le coulis de framboise à la crème anglaise. Garnir les récipients choisis de crème anglaise, surmonter d'une portion de blanc d'œuf. Décorer de framboises, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de sauce dessert fruits rouges au départ.

• **Coût portion** 114 g = 0,263 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 131 Protéines : 6,2 g Calcium : 101 mg
 Kjoules : 548 Glucides : 16 g
 Dont sucres : 12,7 g
 Matières grasses : 4,6 g