

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 souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et 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 Labels et Signes de Qualité

Depuis quelques années, de nombreux logos et labels se retrouvent apposés sur les emballages produits et il n'est pas toujours aisé pour le consommateur de s'y retrouver. Si certains sont dits « officiels », c'est-à-dire encadrés par l'état : AOC (Appellation d'Origine Contrôlée), AOP (Appellation d'Origine Protégée), IGP (Indication Géographique Protégée), STG (Spécialité Traditionnelle Garantie), AB (Agriculture Biologique) et Label Rouge, d'autres en revanche appartiennent à des organismes privés : MSC (Marine Stewardship Council), VBF (Viande Bovine Française) ou Bleu Blanc Cœur par exemple. Leur but : promouvoir des produits de qualité, typiques, très souvent élaborés dans le respect de l'environnement.

Retrouvez au fil des pages certains de ces produits au sein de notre sélection de recettes. ➡

Mai 2015

Coût moyen
- du repas -

1,94 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Semaine 1

Croissant au jambon	0,32
Laitue framboisée	0,23
Lieu sauce armorique	0,78
Matelote de veau	1,22
Salsifis au beurre	0,34
Grains de blé façon Clamart	0,22
Bleu de France	0,28
Petits-suisses au sucre	0,27
Pomme Fuji	0,16
Mousse praliné	0,31

Total 2,06 €

Mardi

Champignons aux herbes	0,25
Mortadelle	0,19
Gigot d'agneau gourmand	1,48
Fricassée de poulet	0,75
Coudes rayés	0,07
Marmite jardinière	0,17
Chaurice	0,29
Bûche de chèvre	0,27
Pêches au sirop	0,16
Fraises	0,24

Total 1,93 €

Semaine 2

Radis à la croq'au sel	0,31
Nems à la volaille	0,50
Filet de perche en papillote	1,08
Saucisse fumée	0,50
Cœurs de céleri aurore	0,28
Lentilles du Berry sauce moutarde	0,26
Faisselle	0,34
Comté	0,29
Cake marbré	0,16
Fraises sucrées	0,24

Total 1,98 €

Soja vinaigrette	0,24
Tomate et œuf dur	0,18
Sauté de veau au thym BIO	1,85
Onget ensoleillé	1,04
Risotto févette	0,23
Navets à la crème	0,16
Camembert	0,13
Petits-suisses nature	0,26
Carpaccio d'orange	0,17
Eclair fourré pâtisseries	0,21

Total 2,23 €

Semaine 3

Velouté orange	0,28
Scarole à l'emmental	0,51
Julienne sauce crustacés	0,87
Mignon de porc lardé	1,20
Semoule couscous	0,10
Printanière de légumes	0,20
Fromage blanc abricot	0,18
Saint-paulin	0,16
Trio fruité	0,17
Entremets vanille	0,13

Total 1,90 €

Tourte mozzarella	0,37
Pamplemousse au sucre	0,08
Poulet Marseillais	0,43
Gigot d'agneau vert-pré	1,36
Petits pois à la française	0,24
Pommes de terre boulangère	0,20
Ossau-iraty	0,38
Yaourt saveur coco	0,34
Ananas frais	0,20
Fian à la banane BIO	0,31

Total 1,95 €

Semaine 4

Concombre bulgare	0,25
Artichaut au fromage	0,42
Filet de dorade aux moules	1,17
Rôti de porc soubise	0,74
Salsifis sautés	0,25
Riz blanc	0,10
Fournols	0,21
Brillat-savarin	0,31
Brioche perdue	0,22
Orange	0,15

Total 1,91 €

Duo de melon et jambon de Bayonne	0,52
Grains de blé au soja	0,15
Hachis parmentier maison	1,39
Tendron de veau au jus	1,11
Chou-fleur polonaise	0,18
Tendre bleu	0,25
Morbier	0,21
Dessert pâtisseries	0,16
Pomme Starking	0,18

Total 2,08 €

Mercredi

Panier dubarry	0,20
Frisée aux croquons	0,24
Steak poêlé	1,11
Filet de colin meunière	0,88
Chou-fleur béchamel	0,28
Quinoa et petits légumes	0,44
Gouda	0,14
Yaourt saveur vanille	0,46
Kiwi	0,24
Abricots aux amandes	0,17
Total 1,98 €	

Jeudi

Céleri cressonnière	0,23
Tomates aux cœurs de palmier	0,22
Echine de porc à l'ancienne	0,64
Dindonneau sauce aux poivres	0,72
Purée Saint-Germain	0,15
Côtes de blettes en ragoût	0,18
Fromage fondu	0,12
Brie	0,14
Salade de fruits maison	0,20
Flan café	0,12
Total 1,36 €	

Vendredi

Avocat au crabe	0,38
Pain de macédoine	0,11
Rosbif	1,15
Foie de veau lyonnaise	0,53
Courgettes persillées	0,16
Gnocchi de pommes de terre	0,24
Yaourt nature	0,14
Tomme noire	0,17
Timbaline de riz	0,09
Banane	0,17
Total 1,56 €	

Gaspacho de concombre BIO	0,45
Champignons sauce câpres	0,29
Tajine d'agneau	1,51
Merlu à l'Ancenis	0,60
Brocolis vapeur	0,24
Coquillettes	0,07
Yaourt aromatisé	0,13
Cheddar	0,24
Ile flottante gourmande	0,26
Compote de poire	0,14
Total 1,96 €	

Fenouil au pamplemousse	0,12
Pois chiches charcutière	0,22
Filet de poulet au safran	1,03
Lapin en poivronade	0,90
Polenta arlequin	0,16
Courgettes BIO à la féta	0,38
Saint-félicien	0,24
Pont-l'évêque	0,19
Mousse aux pépites	0,21
Pomme Jonagold	0,21
Total 1,83 €	

Terrine d'asperge	0,15
Salade verte santé	0,26
Daube de bœuf du Sud	1,43
Noix de veau braisée	0,99
Doré de grains de blé	0,18
Flan de poireaux	0,27
Bleu d'Auvergne	0,18
Fondu allégé	0,26
Kiwi	0,24
Madeleine	0,13
Total 2,04€	

Carottes râpées BIO	0,24
Betteraves ravigote	0,18
Bœuf mironton	0,86
Filet de truite poché	1,38
Fenouil pané	0,49
Riz jaune	0,13
Bleu de Bresse	0,29
Livarot AOP	0,24
Roulé à la confiture	0,29
Kiwi	0,24
Total 2,17 €	

Mélange croquant	0,21
Macédoine océane	0,17
Grenadin de veau marmiton	1,05
Blanquette de dinde	0,91
Gratin de blettes	0,28
Boulogour pilaf	0,16
Carré fondu	0,12
Coulommiers	0,16
Chou chocolat	0,31
Orange	0,15
Total 1,76 €	

Asperges mousseline	0,53
Pommes de terre au fromage blanc BIO	0,32
Langue de bœuf sauce piquante	0,86
Œufs à la florentine	0,57
Polenta valdotaine	0,29
Gorgonzola	0,23
Petits-suisses sucrés	0,27
Banane	0,17
Pomme Idared	0,12
Total 1,67 €	

Menu à thème

Haricots verts BIO sauce au parmesan	0,42
Tomates mimosa	0,23
Coquelet en crapaudine	1,02
Dos de cabillaud du pêcheur	1,26
Pâtes papillon	0,07
Epinards BIO à la mozzarella	0,34
Bûche du Pilat	0,19
Tomme blanche	0,15
Carpaccio de fraises BIO à la verveine	0,57
Gâteau de quinoa BIO au café	0,26
Total 2,24 €	

Tarte du randonneur	0,29
Mêlée auvergnate	0,31
Mijotée d'agneau	1,51
Rissolette de veau	0,43
Crumble de courgettes	0,42
Lentilles	0,09
Yaourt aux fruits	0,17
Saint-nectaire	0,22
Cerises	0,43
Compote de rhubarbe	0,22
Total 2,05 €	

Carottes râpées au cumin	0,11
Riz pique-nique	0,10
Boulettes de bœuf	0,59
Pintade à la crème d'aïl	1,27
Semoule à l'orientale	0,15
Poêlée champêtre	0,24
Fromage de chèvre frais	0,28
Bleu de France	0,28
Ile flottante	0,47
Pomme Granny Smith	0,16
Total 1,82 €	

Haricots verts sauce au parmesan



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1141

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Haricot vert très fin sg 2,5 kg ABE	10,000 KG	1,87	18,71
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Basilic frais botte 50 g	5,000 UN	0,97	4,85
All vrac kg	0,185 KG	3,23	0,60
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Parmigiano Reggiano 28 % râpé 500 g AOP	1,000 KG	15,55	14,55
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,850 LT	3,58	30,04

• Mise en œuvre

- Déconditionner les haricots verts dans des gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 10 à 12 minutes, saler en fin de cuisson. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le basilic et l'ail. Mixer 3/4 du basilic avec l'ail, réserver le 1/4 restant pour la décoration.
- Mélanger le basilic et l'ail mixés avec le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajouter le parmesan puis l'huile d'olive. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots verts, napper de sauce pistou, décorer de feuilles de basilic au départ.

• **Coût portion** 123 g = 0,418 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 163 Protéines : 6,3 g Fibres : 3,5 g
 Kjoules : 682 Glucides : 4,7 g Calcium : 126 mg
 Matières grasses : 12,1 g

Dos de cabillaud du pêcheur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2669

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Dos de cabillaud MSC s/p s/a sg 130/140 g	13,000 KG	7,95	13,35
Eau	13,000 LT	-	-
Court-bouillon bt 1,5 kg	0,260 KG	8,41	2,19
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,95	0,79
Margarine de cuisine 500 g	0,200 KG	1,31	0,26
Echalote coupée sg 250 g	0,320 KG	2,36	0,76
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,300 LT	1,53	0,46
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,000 KG	0,64	1,28
Ail émincé sg 250 g	0,040 KG	2,47	0,10
Thym entier bt 1 lt	0,026 KG	8,96	0,23
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	2,000 KG	3,67	7,34
Eau	3,600 LT	-	-
Sauce crustacés bt kg	0,430 KG	18,64	8,02
Roux blanc bt kg	0,070 KG	9,22	0,65
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	-
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	3,00	0,60

• Mise en œuvre

- Disperser au fouet le court-bouillon dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les dos de cabillaud, dès la reprise de l'ébullition, cuire 10 à 12 minutes environ. Débarrasser les dos de cabillaud dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les échalotes. Déglacer vin blanc, ajouter les tomates concassées, l'ail et le thym, assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert. Mixer, ajouter les moules décoquillées et la sauce crustacés dispersée au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Lier au roux blanc, cuire 5 à 6 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie jusqu'au moment du service.
- Dresser les dos de colin, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 155 g = 1,261 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 27,4 g
 Kjoules : 783 Glucides : 6,8 g
 P/L : 5,1 Matières grasses : 5,4 g

Epinards à la mozzarella



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2781

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Epinard branche sg 2,5 kg ABE	13,500 KG	1,66	22,41
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,31	0,66
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	1,21	1,21
Farine ménagère T 55 1 kg	0,500 KG	0,40	0,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,200 LT	0,59	3,66
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	9,54	0,04
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,47	0,25
Mozzarella en cossettes kg	1,000 KG	5,05	5,05
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,75	0,11

• Mise en œuvre

- Déconditionner les épinards dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 7 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, singer, lier avec le lait. Porter à ébullition, cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement. Ajouter la noix de muscade et l'ail, assaisonner. Napper les épinards de sauce, parsemer de mozzarella en cossettes. Gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 229 g = 0,336 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161 Protéines : 8,4 g Fibres : 5,2 g
 Kjoules : 674 Glucides : 11,8 g Fer : 4,8 mg
 Matières grasses : 7,7 g Calcium : 262 mg

Carpaccio de fraises à la verveine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9911

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Fraise kg ABE	10,500 KG	4,28	44,94
Eau	1,800 LT	-	-
Infusion verveine sachet 2 g	9,000 UN	0,02	0,18
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,65	0,65
Pistache décortiquée émondée 1 kg	0,450 KG	24,07	10,83

• Mise en œuvre

- Trier, laver délicatement, égoutter puis équeuter les fraises. Détailler en tranches dans le sens de la longueur, dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Laisser infuser pendant 2 minutes environ l'infusion verveine dans 1/4 de la quantité d'eau préalablement portée à ébullition, réserver.
- Confectionner un sirop avec l'eau restante et le sucre. Hors du feu, ajouter l'infusion verveine. Napper les fraises de sirop, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de pistaches au départ.

• **Coût portion** 135 g = 0,566 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 92 Protéines : 1,9 g Fibres : 2,4 g
 Kjoules : 385 Glucides : 14,6 g Vitamine C : 68 mg
 Dont sucres : 14,3 g
 Matières grasses : 2,4 g