

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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 !**

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - juillet 2015

<sup>2</sup> 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

# Contes et Fables

La nourriture joue un rôle important dans la littérature enfantine. Le manque de celle-ci sert notamment de point de départ à l'histoire du Petit Poucet et à celle de Hansel et Gretel. Dans d'autres cas, c'est un aliment précis qui devient élément clé du récit, les deux plus célèbres étant sans doute la pomme destinée à Blanche-Neige et le fromage dans la fable du corbeau et du renard. L'aliment peut aussi prendre une dimension fantastique comme la citrouille dans Cendrillon ou les champignons dans Alice aux pays des merveilles. Quelles que soient leurs fonctions, la nourriture et les aliments sont précieux et indispensables au bon déroulement du récit. Avec un peu d'imagination, saurez-vous retrouver à quel conte ou fable se réfèrent nos recettes ?

**Avec un peu d'imagination, saurez-vous retrouver à quel conte ou fable se réfèrent nos recettes ? ➡**

# décembre 2015

Coût moyen  
- du repas -

1,91 €

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

## Lundi

### Semaine 1

Concombre mimosa	0,27
Chou-fleur ravigote	0,19
Dos de cabillaud océane	1,12
Emincé de veau à l'oseille	1,04
Poêlée de légumes	0,13
Gnocchi de semoule	0,21
Munster	0,22
Yaourt nature	0,23
Paris-Brest	0,43
Kiwi	0,28

Total 2,06 €

### Semaine 2

Rillettes de saumon	0,33
Pamplemousse rose	0,10
Boudin du bûcheron	0,56
Rosbif sauce au bleu	1,10
Purée	0,14
Salsifis au beurre	0,34
Saint-nectaire	0,22
Fromage blanc battu portion	0,17
Pomme Royal Gala	0,18
Tarte tatin aux poires	0,22

Total 1,69 €

### Semaine 3

Chou bicolore	0,12
Velouté de céleri-rave	0,31
Filet de lieu en habit rouge	0,94
Omelette nature	0,62
Fenouil braisé	0,25
Macaroni au jus	0,13
Yaourt sucré	0,25
Mimolette	0,17
Mille-feuille	0,42
Ananas frais	0,28

Total 1,74 €

### Semaine 4

Carottes râpées vinaigrette	0,11
Mélange croquant	0,22
Jarret de bœuf gargouillou	1,26
Gigot d'agneau vert-pré	1,38
Choux de Bruxelles	0,22
Edam	0,14
Petits-suisse sucrés	0,27
Flan nappé caramel	0,19
Tapioca à la mangue	0,20

Total 1,99 €

## Mardi

### Menu à thème

Salade du goupil au fromage	0,23
Chausson Cendrillon	0,24
Spaghetti et boulettes façon Bandito	0,48
Lièvre sauce tortue	1,38
Petits pois princesse	0,25
Pyramide cendrée	0,33
Faisselle	0,34
Douceur des 1001 nuits	0,29
Pomme maléfique	0,21

Total 1,87 €

Frisée aux croûtons	0,23
Carottes râpées	0,13
Haché de veau	0,81
Carbonade d'agneau	1,59
Nouilles	0,08
Epinard à la tripe	0,22
Carré fondu	0,12
Chèvre bûche	0,24
Ananas chantilly	0,35
Crème renversée	0,14

Total 1,96 €

Avocat vieille	0,44
Pommes de terre au curry	0,19
Fricassée de dinde	0,85
Osso buco aux petits pois	1,29
Polenta au potiron	0,11
Carré de l'est	0,18
Morbier	0,21
Entremets chocolaté Wonka	0,15
Carpaccio d'orange	0,17

Total 1,80 €

Semoule aux raisins	0,08
Betteraves en meurotte	0,23
Escalope de veau hongroise	1,50
Cassolette de poisson	0,63
Céleri soubise	0,23
Risotto au fenouil	0,24
Brillat-savarin	0,31
Crème de gruyère	0,18
Poire Doyenne du Comice	0,25
Pomme Braeburn	0,17

Total 1,91 €

## Mercredi

Soupe au grauu	0,15
Champignons vinaigrette	0,29
Rôti de porc	0,55
Blanquette de dinde	0,91
Gratin de raves BIO	0,76
Polenta aux asperges	0,39
Tomme grise	0,17
Fourme d'Ambert	0,19
Nage d'ananas	0,33
Kissiel de lait	0,12

Total 1,93 €

## Jeudi

Céleri rémoulade	0,22
Endives aux noix	0,23
Ragoût d'agneau des grisons	1,34
Filet de hoki poché	0,90
Fenouil à la tomate	0,30
Fromage fondu	0,13
Carré frais demi-sel	0,15
Orange	0,15
Viennois café	0,26

Total 1,84 €

## Vendredi

Avocat sauce à la roquette	0,71
Velouté de radis noir	0,30
Entrecôte au grill	1,05
Cuisse de poulet célestine	0,48
Carottes glacées	0,14
Riz lyonnais	0,13
Pont-l'évêque	0,19
Yaourt aux fruits	0,17
Crêpe confiture	0,32
Poire Louise Bonne	0,13

Total 1,80 €

Chou rouge basse-cour	0,19
Flamiche aux oignons	0,28
Poulet des trappistes	0,82
Filet de colin meunière	0,78
Riz blanc	0,11
Duo de courgettes crémière	0,27
Bleu de Bresse	0,29
Gruyère	0,16
Entremets pistache	0,16
Clémentine	0,19

Total 1,63 €

Taboulé de quinoa	0,23
Avocat sauce cocktail	0,54
Onglet ensoleillé	0,98
Epaule d'agneau confite	1,16
Flan de panais	0,36
Flageolets au quatre-épices	0,34
Yaourt brassé nature	0,21
Coulommiers	0,16
Coupe de mirabelles	0,39
Poire Abate	0,18

Total 2,27 €

Mâche cotentine	0,13
Betteraves normande	0,14
Filet de loup en papillote	0,94
Salmi de pintade	0,83
Brocolis sauce Mornay	0,30
Polenta	0,09
Fromage blanc groseille	0,18
Maroilles	0,44
Mirliton caramélisé	0,16
Kiwi	0,28

Total 1,75 €

Délice de blettes	0,48
Crudités framboisées	0,28
Bœuf campagnard	1,08
Porc sauté bigarode	0,75
Marmite jardinière	0,18
Boulgour	0,18
Saint-paulin BIO	0,37
Tomme blanche	0,15
Banane	0,15
Mousse au café	0,25

Total 1,93 €

Crème vichyssoise	0,26
Concombre à l'estragon	0,29
Daube d'agneau	1,55
Filet de julienne suchet	0,91
Riz basmati	0,16
Fondue d'épinards	0,22
Fromage frais	0,16
Camembert	0,13
Pomme Fuji	0,16
Dessert pâtissier	0,17

Total 2,00 €

Pâté croûte	0,32
Endives festives	0,83
Hampe de bœuf moresque	0,75
Cuisse de poulet à la vanille	0,43
Poêlée forestière de Tulgey	0,72
Pommes noisettes	0,23
Cantal	0,20
Mont-d'Or	0,28
Clémentine	0,19
Kloug aux marrons	0,30

Total 2,12 €

Pamplemousse au sucre	0,10
Poireaux sauce moutarde	0,21
Canard aux olives	1,02
Bœuf à la mode	0,99
Crumble de potiron	0,25
Grains de blé aux légumes	0,18
Bûche de chèvre	0,26
Tomme de Savoie	0,24
Yaourt brassé à la fraise BIO	0,36
Trio fruité	0,17

Total 1,89 €

Potage cultivateur	0,23
Chou rouge râpé	0,13
Mignon de porc lardé	1,16
Foie persillé	0,44
Haricots blancs dijonnaise	0,26
Purée de rutabaga	0,25
Fournols	0,22
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Litchis	0,52
Tartelette aux quetsches	0,18

Total 1,77 €

Fond d'artichaut calypso	0,33
Salade chaourcienne	0,38
Lotte sauce cardinale	1,84
Poulet Alexandra	0,74
Tagliatelles	0,08
Haricots à la Jack	0,44
Bleu de France	0,16
Brie	0,14
Duo pomme-orange à la cannelle	0,24
Whoopie choco-noisette	0,15

Total 2,25 €

## Salade du goupil au fromage

LE CORBEAU ET LE RENARD



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°480

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salade mélange s/at 500 g	5,000 KG	1,80	9,00
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,700 LT	4,26	2,98
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,035 KG	0,94	0,03
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,070 LT	0,66	0,05
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,540 KG	2,44	1,32
Camembert 45 % 250 g	8,500 UN	1,05	8,93
Herbes de Provence moulués kg	0,020 KG	3,90	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,49	0,04

### • Mise en œuvre

- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler les camemberts en portions, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler le pain de mie en quatre, garnir d'une tranche de camembert, parsemer d'herbes de Provence. Mettre à four moyen (160/170 °C) 2 à 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade, napper de vinaigrette, décorer d'un toast au camembert au départ.

• **Coût portion** 85 g = 0,224 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 147 Protéines : 5,6 g Calcium : 112 mg  
 Kjoules : 615 Glucides : 3,4 g  
 Matières grasses : 12,1 g

## Spaghetti et boulettes façon Bandito

LA BELLE ET LE CLOCHARD



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3659

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Boulette de bœuf 15 % MG sg 30 g	9,000 KG	3,37	30,33
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,160 LT	4,26	0,68
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	1,21	0,61
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	2,40	0,12
Tomate concassée bt 5/1	3,200 KG	1,46	4,67
Eau	2,000 LT	-	-
Jus de bœuf bt kg	0,100 KG	11,44	1,14
Spaghetti 5 kg	4,700 KG	0,43	2,02
Sel gros 1 kg	0,100 KG	0,27	0,03
Huile de tournesol 5 lt	0,160 LT	1,33	0,21
Tomates confites bq 1 kg	0,400 KG	11,90	4,76
Parmigiano Reggiano 32 % râpé kg AOP	0,400 KG	8,10	3,24
Origan sachet 1 kg	0,040 KG	5,50	0,22
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,49	0,10
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01

### • Mise en œuvre

- Débarrasser les boulettes de bœuf dans des gastronomes pleins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail et les tomates concassées, mijoter 10 minutes à découvert. Mixer, mouiller du jus de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, napper les boulettes de bœuf, cuire à four chaud (190/200 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les spaghetti «al dente» dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, graisser, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en morceaux les tomates confites, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les spaghetti puis les boulettes de bœuf, napper de sauce, décorer de tomates confites, parsemer de parmesan et d'origan au départ.

• **Coût portion** 316 g = 0,481 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271 Protéines : 16,7 g Fibres : 2,5 g  
 Kjoules : 1134 Glucides : 8,6 g Calcium : 102 mg  
 P/L : 0,9 Matières grasses : 18,4 g

## Petits pois princesse

LA PRINCESSE AU PETIT POIS



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4085

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Purée de petits pois sg 2,5 kg	9,800 KG	1,65	16,17
Pois extra fins sg 2,5 kg	3,700 KG	1,18	4,37
Lardons fumés dés n° 2 France kg	0,500 KG	4,20	2,10
Eau	2,300 LT	-	-
Purée Granulée au lait entier bt 1,6 kg	0,500 KG	3,82	1,91
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,25	-
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,14	0,07

### • Mise en œuvre

- Dégeler la purée de petits pois en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les petits pois dans des gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Blanchir les lardons fumés, rissoler 1 à 2 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet la purée en granules dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la purée de petits pois, les petits pois et les lardons fumés, rectifier l'assaisonnement. Plaquer dans des gastro-normes pleins, recouvrir de la purée de pomme de terre. Gratiner à four moyen (170/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 168 g = 0,246 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 142    Protéines : 8,5 g    Fibres : 5,2 g  
 Kjoules : 594    Glucides : 18,4 g  
 Matières grasses : 2,7 g

## Douceur des 1001 nuits

LES CONTES DES 1001 NUITS



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9939

### • Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Orange cal 5/6 kg	3,000 KG	1,08	3,24
Pamplemousse rosé 300/400 g	3,200 KG	0,48	1,54
Mandarine en segments au sirop bt 3/1	2,100 KG	2,28	4,79
Œuf jaune liquide 1 lt	2,100 LT	4,70	9,87
Sucre semoule sac 1 kg	1,600 KG	0,68	1,09
Jus d'orange brique 1 lt	0,850 LT	0,77	0,65
Eau de fleur d'oranger 1 lt	0,100 LT	2,22	0,22
Pistache décortiquée émondée 1 kg	0,330 KG	24,07	7,94

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pamplemousses et les oranges. Lever les segments, réserver.
- Egoutter les segments de mandarine, réserver.
- Mélanger le jaune d'œuf liquide, le sucre, le jus d'orange et l'eau de fleur d'oranger. Monter au fouet au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'à obtention d'une consistance nappante.
- Disposer les segments d'agrumes dans des récipients individuels, napper de l'appareil, gratiner à four chaud (170/180 °C) 6 à 8 minutes environ. A la sortie du four, parsemer de pistaches préalablement grillées et concassées. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 114 g = 0,293 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 186    Protéines : 4,7 g  
 Kjoules : 778    Glucides : 22,4 g  
                   Dont sucres : 22,1 g  
                   Matières grasses : 8,3 g