

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 Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

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 Etats-Unis

Hamburger, ketchup et coca-cola... voilà les trois symboles forts qui résument à eux seuls le concept que l'on se fait souvent de la cuisine « made in USA ». Vision quelque peu limitative toutefois pour un pays qui couvre 9,6 millions de km², regroupe une cinquantaine d'Etats et rassemble les nationalités les plus hétéroclites.

Possédant des prairies et des champs qui s'étendent à perte de vue, et dotés d'une diversité exceptionnelle de milieux naturels et de climats, les USA pratiquent la culture et l'élevage à l'échelle « XXL ». Ils se placent ainsi en tête de la production mondiale alimentaire dans de nombreux domaines, notamment celui des céréales (blé, maïs, soja...). Ne dit-on pas d'ailleurs du pays qu'il est le plus grand grenier du monde ! L'important éventail de produits disponibles et les influences culinaires venues d'un peu partout font qu'aujourd'hui, chaque Etat est susceptible de vous faire découvrir des spécialités qui pourraient bien bousculer les idées reçues.

Ce mois-ci, nous vous invitons donc à découvrir la face cachée de la gastronomie américaine ! ➡

NOVEMBRE 2016

Semaine 1

Lundi

Jambon de dinde	0,21
Carottes râpées	0,15
Filet de lieu ménagère	0,88
Epaule d'agneau persillée	1,15
Chou-fleur béchamel	0,26
Riz jaune	0,13
Fromage bleu	0,16
Yaourt aromatisé	0,16
Pomme Elstar	0,17
Entremets café	0,21

Total 1,74 €

Mardi

Salade fantaisie	0,19
Grains de blé au soja	0,16
Travers de porc	0,67
Sauté de dinde	0,77
Lentilles paysannes	0,33
Pain d'épinards	0,29
Tomme noire	0,17
Petits-suisse au sucre	0,26
Crème dessert praliné	0,69
Ananas frais	0,27

Total 1,90 €

Semaine 2

Champignons en salade	0,35
Pâté croûte	0,33
Fricassée de poulet	0,69
Emincé de bœuf sauce noisettes	1,14
Garniture de fenouil	0,32
Pommes de terre boulangère	0,23
Mini bleu	0,28
Fromage de chèvre frais	0,26
Roulé à la confiture	0,36
Clémentine	0,21

Total 2,09 €

Potage crécy	0,13
Avocat mayonnaise	0,42
Blanquette de veau au quatre-épices	1,32
Gigot aux deux poivres	1,21
Julienne de légumes	0,26
Polenta	0,09
Saint-nectaire	0,22
Yaourt saveur vanille	0,38
Banane	0,17
Entremets pistache	0,15

Total 2,17 €

Semaine 3

Mélange croquant	0,25
Cœurs de palmier et avocat	0,48
Gigot d'agneau parfumé	1,16
Matelote de veau	1,09
Panaché gourmand	0,69
Purée de carottes	0,16
Bleu des Causses	0,26
Gruyère	0,14
Mousse croustillante	0,20
Poire Passe Crassane	0,24

Total 2,33 €

Pommes de terre fromagère	0,23
Endives vinaigrette	0,14
Cassolette d'églefin	0,78
Bœuf texan	1,06
Salsifis au beurre	0,34
Riz sauvage	0,39
Yaourt saveur citron	0,46
Fondu allégé	0,13
Banane	0,17
Cheesecake	0,19

Total 1,94 €

Semaine 4

Mâche vitaminée	0,40
Salami	0,18
Coq sauce marchand de vin	0,70
Steak Maître d'hôtel	1,25
Gratin de blettes	0,26
Grains de blé aux épices	0,40
Emmental	0,13
Yaourt nature	0,23
Chausson au potiron	0,16
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,96 €

Carottes râpées et éclats de noisettes	0,20
Velouté de champignons	0,16
Gigot sauce moutarde	1,31
Brochette de poisson	0,71
Tortis tricolores	0,17
Fondue de poireaux	0,22
Fromage blanc sucré	0,24
Fourme d'Ambert	0,17
Crème dessert vanille	0,17
Ananas frais	0,27

Total 1,80 €

Coût moyen
- du repas -

1,90 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Mercredi

Chou rouge râpé	0,14
Crème d'oignons	0,12
Escalope de veau quatre saisons	1,54
Dos de mahi-mahi hawaïenne	0,90
Semoule composée	0,21
Mix de légumes sauce cajun	0,33
Petit carré fondu	0,08
Chaurice	0,27
Mosaïque de fruits	0,28
Banane	0,17

Total 2,02 €

Jeudi

Concombre à l'estragon	0,39
Céleri dame blanche	0,21
Pintade rôtie	0,74
Saucisse fumée	0,46
Potiron caramélisé au sirop d'érable	0,36
Nouilles	0,07
Yaourt nature	0,17
Mini chèvre enrichie	0,16
Cake à la carotte	0,08
Orange	0,13

Total 1,39 €

Vendredi

Friand au fromage	0,22
Endives ninon	0,20
Rosbif dans son jus	1,11
Filet de cabillaud safrané	0,86
Poireaux braisés	0,15
Gnocchi de pommes de terre	0,24
Munster	0,21
Bleu de Bresse	0,33
Poire Doyenne du Comice	0,19
Fromage blanc et biscuit	0,18

Total 1,85 €

Soja vinaigrette	0,32
Mâche à l'ail	0,42
Filet de loup sauce anisée	0,91
Cuisse de poulet célestine	0,48
Riz créole	0,08
Beignets de brocolis	0,40
Carré de l'Est	0,17
Fromage blanc battu portion	0,16
Kiwi	0,30
Tartelette mousseline	0,20

Total 1,71 €

Carottes et pommes râpées	0,19
Croustillant de légumes	0,25
Endives au jambon maison	0,95
Noisettine d'agneau	1,19
Purée aux pois cassés	0,18
Yaourt brassé nature	0,15
Gouda	0,12
Flan nappé caramel	0,19
Ananas frais	0,27

Total 1,75 €

Concombre aux olives	0,36
Macédoine en gelée	0,22
Filet de merlu aux crevettes	0,75
Braisé de joue de bœuf	0,79
Pâtes papillon	0,07
Champignons persillés	0,33
Crème de gruyère	0,18
Tendre bleu	0,31
Cocktail de fruits	0,22
Orange	0,13

Total 1,68 €

MENU À THÈME

Cobb salade	0,60
Crème de maïs	0,29
Porc Nouvelle-Orléans	0,63
Cuisse de poulet panée au paprika	0,51
Ragoût de haricots rouges	0,35
Poêlée de légumes	0,14
Cheddar	0,20
Fromage bleu	0,16
Entremets aux brownies	0,20
Pamplemousse florida	0,40

Total 1,74 €

Concombre sauce blanche	0,37
Céleri cressonnière	0,27
Epaule de veau rôtie	1,09
Filet de dorade sauce crustacés	1,10
Coquillettes	0,07
Epinards au jus	0,14
Brillat-savarin	0,28
Bûche mi-chèvre	0,15
Ile flottante au caramel	0,28
Kiwi	0,30

Total 2,02 €

Œuf Bénédicte	0,53
Dip au radis noir	0,45
Sauté de dinde aux aïelles	0,82
Américain burger	1,01
Navets confits	0,16
Abondance	0,40
Faisselle	0,36
Coupe tutti frutti	0,21
Tartelette aux noix de pécan	0,34

Total 2,13 €

Friand à la viande	0,18
Batavia citronnée	0,18
Escalope de dinde à la crème	0,79
Omelette texane	0,34
Chou-fleur poêlé	0,23
Haricots blancs au jus	0,25
Camembert	0,13
Tomme grise	0,16
Kiwi	0,30
Mousse à la noix de coco	0,29

Total 1,42 €

Salade de soja	0,22
Champignons marinés	0,32
Rôti de bœuf	0,94
Jarret de veau aux carottes	1,39
Frites steak house	0,25
Garniture de céleri	0,20
Fromage fondu	0,12
Yaourt aromatisé	0,16
Salade de fruits maison	0,20
Cocktail aux abricots	0,31

Total 2,05 €

Méli-mélo de crudités à l'ananas	0,42
Betteraves aux agrumes	0,12
Filet de hoki au four	0,94
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,19
Riz sauce curry	0,16
Mélange de légumes crécy	0,30
Pyramide cendrée	0,55
Saint-marcellin	0,25
Poire au miel	0,25
Kiwi	0,30

Total 2,24 €

Cobb salade



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1774

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade batavia pièce 300 g	11,000 UN	0,68	7,48
Cresson botte 400 g pièce	1,250 UN	1,40	1,75
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,000 KG	1,40	2,80
Endive fraîche kg	2,000 KG	2,10	4,20
Œuf dur écalé alvéole 43-53	18,000 UN	0,17	3,06
Filet de poulet fr 120/140 g	1,000 KG	5,99	5,99
Margarine de cuisine 500 g	0,100 KG	1,30	0,13
Roquefort en dés 500 g AOP	1,750 KG	19,90	34,82
Huile de colza 5 lt	1,250 LT	1,26	1,58
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,125 KG	0,95	0,12
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,250 LT	0,65	0,16
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Ciboulette sg 250 g	0,100 KG	3,28	0,33

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la batavia et le cresson, détailler les tomates en dés, émincer les endives. Réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer les œufs durs, égoutter. Emincer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler les filets de poulet en lardons. Suer dans la matière grasse frémissante, assaisonner, cuire 4 à 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser harmonieusement les crudités sur assiette, décorer d'œuf dur, de lardons de poulet et du roquefort en dés. Napper de vinaigrette, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 117 g = 0,625 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 223 Protéines : 7,4 g Calcium : 135 mg
Kjoules : 933 Glucides : 1,8 g
Matières grasses : 20,6 g

Porc Nouvelle-Orléans



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1924

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Rôti de porc filet s/os UE s/v kg	13,500 KG	4,20	56,70
Oignon jaune moyen kg	0,800 KG	0,65	0,52
Sauce anglaise Worcestershire 200 ml	0,270 KG	5,85	1,58
Huile de colza 5 lt	0,200 LT	1,26	0,25
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,270 LT	0,39	0,11
Sucre cassonade 1 kg	0,400 KG	1,63	0,65
Tabasco rouge 57 ml	0,005 KG	43,21	0,22
Ketchup flacon souple 500/700 g	0,900 KG	3,22	2,90
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Farine ménagère T 55 1 kg	0,140 KG	0,42	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Mixer.
- Mélanger les oignons, la sauce anglaise, l'huile, le vinaigre blanc, le sucre cassonade, le tabasco et la moitié du ketchup. Réserver.
- Détailler le filet de porc en morceaux. Débarrasser dans des gastronomes pleins, en formant des couches pas trop épaisses. Arroser de la marinade, assaisonner, bien mélanger. Couvrir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au moins 3 heures.
- Cuire à couvert à four chaud (180/190 °C) 20 minutes environ. Découvrir, continuer la cuisson pendant 10 minutes. Récupérer le jus de cuisson et l'incorporer à la farine préalablement tamisée en fouettant vigoureusement. Épaissir quelques minutes sur feu doux. Napper la viande, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de porc, napper de sauce, décorer de quelques touches de ketchup au départ.

Coût portion 127 g = 0,631 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 386 Protéines : 38 g
Kjoules : 1615 Glucides : 8,2 g
P/L : 1,7 Matière grasses : 22,3 g

Ragoût de haricots rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2960

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricot rouge bt 3/1	21,000 KG	1,38	28,98
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,30	0,39
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,700 KG	0,82	1,39
Quatre-épices bt 1 lt	0,021 KG	28,44	0,60
Farine ménagère T 55 1 kg	0,210 KG	0,42	0,09
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,300 KG	1,27	0,38
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,96	0,24
Tomate concassée pelée bt 5/1	3,000 KG	0,64	1,92
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,060 KG	11,91	0,71
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Persil haché sg 250 g	0,010 KG	3,22	0,03

Progression

- Rincer les haricots rouges à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le quatre-épices, singer. Incorporer le concentré de tomate, l'ail et la tomate concassée, cuire 10 minutes. Ajouter le fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les haricots rouges, assaisonner, mijoter 15 minutes à couvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le ragoût de haricots rouges, parsemer de persil au départ.

Coût portion 267 g = 0,348 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 264 Protéines : 17,2 g Fibres : 14,7 g
 Kjoules : 1105 Glucides : 32,4 g Fer : 5,3 mg
 Matières grasses : 4,2 g

Entremets aux brownies



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2213

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chocolat noir couverture 55 % cacao	0,690 KG	4,88	3,37
2/2,5 kg			
Beurre doux 250 g	0,780 KG	3,56	2,78
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,270 KG	9,06	2,45
Sucre semoule sac 1 kg	0,780 KG	0,69	0,54
Œuf entier liquide 2 lt	0,520 LT	2,50	1,30
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,42	0,15
Levure chimique 1/1,5 kg	0,042 KG	5,53	0,23
Beurre doux 250 g	0,050 KG	3,56	0,18
Farine ménagère T 55 1 kg	0,050 KG	0,42	0,02
Œuf entier liquide 2 lt	2,100 LT	2,50	5,25
Sucre semoule sac 1 kg	0,480 KG	0,69	0,33
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,300 LT	0,49	3,09
Arôme vanille liquide 1 lt	0,060 LT	4,25	0,26

Progression

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Ajouter les noix préalablement concassées, réserver.
- Fouetter au batteur-mélangeur le sucre et l'œuf entier liquide jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la levure puis la préparation au chocolat. Verser l'appareil dans des moules à bord haut préalablement beurrés et farinés. Réserver.
- Fouetter ensemble l'œuf entier liquide, le sucre et le lait puis ajouter l'arôme vanille. Napper délicatement l'appareil à brownie de la préparation. Cuire 20 minutes à couvert au bain-marie à four chaud (180/190 °C). Découvrir, terminer la cuisson pendant 30 minutes environ. Refroidir, réserver minimum 2 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en part et dresser sur assiette au départ.

Coût portion 125 g = 0,200 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 250 Protéines : 6,8 g Calcium : 106 mg
 Kjoules : 1046 Glucides : 23 g
 dont sucres : 18,6 g
 Matières grasses : 14,3 g