

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, 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



Shutterstock

Thème du mois

Le nouvel an chinois

Placé cette année sous le signe du coq et du feu, le nouvel an chinois, qui symbolise la fête du printemps, débutera le 28 janvier avec le réveillon. A l'occasion de cette soirée où la famille est en général réunie, de nombreux mets sont proposés. On retrouve notamment du poisson, symbole d'abondance (qui assure que l'on ne manquera jamais de rien), ou encore le fameux nián gāo, dessert traditionnel du nouvel an chinois confectionné à partir de riz glutineux, de haricots rouges et de longane (qui représente la croissance dans tous les domaines). De nombreuses célébrations, telle que la soirée de veille se tenant juste après le réveillon (gage de longévité), la remise d'étrennes dans des enveloppes rouges, ou l'allumage de pétards pour chasser les mauvaises influences, vont ainsi se poursuivre pendant quinze jours. La fin des festivités sera quant à elle marquée par la fête des lanternes.

Participez vous aussi à ce grand moment en intégrant les saveurs d'Asie dans vos menus ➡

JANVIER-FÉVRIER 2017

Retrouvez-nous au SIRHA
stand D02 Hall 3

Coût moyen
- du repas -
1,80 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pain de macédoine	0,12
Mâche mode sucrine	0,24
Moules marinières	1,41
Rôti de veau	1,08
Frites	0,33
Gratin de navets aux pommes	0,25
Fromage bleu	0,16
Edam	0,12
Ananas frais	0,27
Fromage blanc à la banane	0,15

Total 2,06 €

Lundi

Mardi

Cœufs durs farcis	0,43
Chou bicolore	0,12
Epaule au madère	0,44
Escalope de dinde au jus	0,66
Blettes persillées	0,18
Gnocchi sauce Normay	0,29
Petits-suisse nature	0,25
Carré fondu	0,11
Coupe tutti frutti	0,20
Mille-feuille	0,52

Total 1,59 €

MENU À THÈME

Semaine 2

Crudités aux graines de sésame	0,24
Soupe de légumes au tofu	0,35
Cuisse de canette laquée	0,95
Bœuf aux pousses de bambou	0,94
Pak-choï et shitakes à l'ail	0,63
Riz frit à la chinoise	0,64
Tomme grise	0,16
Fromage fondu nature	0,10
Boules coco	0,13
Litchis	0,43

Total 2,28 €

Crevettes Shanghai	0,40
Champignons sauce câpres	0,31
Cabillaud caramélisé en papillote	0,91
Omelette	0,65
Nouilles à la coriandre	0,15
Epinards avec croûtons	0,19
Tendre bleu	0,28
Carré demi-sel	0,15
Pomme Golden	0,16
Fromage blanc aux raisins secs	0,16

Total 1,68 €

Semaine 3

Cœufs durs en salade	0,31
Douceur de champignons	0,32
Gigot d'agneau parfumé	1,17
Saucisson chaud	1,00
Carottes glacées	0,18
Lentilles	0,11
Fromage frais	0,14
Bleu d'Auvergne	0,18
Kiwi	0,24
Tarte aux pommes	0,20

Total 1,91 €

Avocat mayonnaise	0,48
Riz aux cornichons	0,11
Marmite de saumonette	0,73
Emincé de dinde au sésame BIO	1,64
Fenouil pané	0,52
Pommes de terre à l'anglaise	0,20
Crème de gruyère	0,18
Yaourt aux fruits	0,17
Flan au thé fruité	0,30
Salade de fruits maison	0,19

Total 2,26 €

Semaine 4

Nem sauce nuocnam	0,40
Salade improvisée	0,24
Filet d'églefin sauce à l'oseille	0,77
Epaule de veau rôtie	1,09
Riz blanc	0,11
Salsifis sauce poulette	0,34
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Carré fondu	0,11
Banane	0,17
Crème anglaise au biscuit	0,16

Total 1,87 €

Haricots blancs en salade	0,20
Endives ninon	0,21
Blanc de poulet gourmand	0,68
Boulettes de bœuf chasseur	0,90
Navets mijotés	0,12
Pommes de terre boulangère	0,20
Bleu de Bresse	0,31
Chèvre bûche	0,24
Orange	0,13
Pomme Elstar	0,14

Total 1,57 €

Mercredi

Champignons marinés	0,32
Pizza du jardinier	0,30
Sauté de bœuf picard	1,10
Foie de veau poêlé	0,49
Polenta	0,09
Poêlée campagnarde	0,13
Yaourt saveur vanille BIO	0,25
Mini bleu	0,28
Pomme pochée chantilly	0,21
Clémentine	0,23

Total 1,70 €

Jeudi

Avocat sauce cocktail	0,62
Pousses de soja en salade	0,28
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,67
Côte de porc Maître d'hôtel	0,58
Tagliatelles	0,25
Garniture de céleri	0,20
Camembert	0,13
Fromage de chèvre frais	0,26
Compote de pêche	0,17
Banane	0,17

Total 1,66 €

Vendredi

Radis à la croq'au sel	0,46
Betteraves au cumin	0,14
Gigot aux deux poivres	1,21
Filet de loup au four	0,89
Endives braisées	0,51
Riz aux légumes	0,22
Gouda	0,12
Faissette	0,36
Entremets au pain d'épices	0,20
Poire Conférence	0,17

Total 2,13 €

Salade simple	0,17
Potage cultivateur	0,22
Echine de porc suprême	0,55
Ragoût d'agneau	1,19
Salsifis sautés	0,31
Haricots blancs sauce à l'ail	0,29
Coulommiers	0,14
Comté	0,30
Cake marbré	0,18
Kiwi	0,24

Total 1,79 €

Crêpe au fromage	0,16
Céleri-rave râpé	0,19
Braisé de joue de bœuf	0,79
Gratinée de quenelles	0,58
Grains de blé fermier	0,21
Légumes grand-mère	0,28
Fromage fondu	0,12
Bleu de France	0,16
Pomme Starking	0,18
Crème renversée aux amandes	0,20

Total 1,43 €

Concombre à l'estragon	0,29
Pommes de terre aux œufs	0,21
Dos de colin sauce crustacés	0,72
Pintade rôtie	0,74
Riz créole	0,08
Beignets de brocolis	0,40
Yaourt brassé nature	0,15
Tomme blanche	0,15
Ananas chantilly	0,37
Banane	0,17

Total 1,64 €

Salade composée	0,17
Radis	0,46
Steak haché	0,47
Mignon de porc sauce aigre-douce	0,86
Macaroni	0,06
Poêlée de légumes	0,14
Bleu des Causses	0,26
Saint-paulin	0,16
Banane	0,17
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,45 €

Chouchinade	0,25
Soupe à l'oignon	0,19
Rôti de veau bûcheronne	1,15
Filet de panga aux deux sauces	0,55
Pilaf au maïs	0,17
Poireaux au beurre	0,30
Mini chèvre enrichie	0,16
Fondu allégé	0,13
Cocktail aux abricots	0,31
Ananas frais	0,27

Total 1,73 €

Carottes et navets râpés	0,14
Chausson aux herbes	0,18
Pilons de volaille au pot	0,45
Fricassée d'agneau	1,25
Flan de champignons	0,28
Flageolets aux lardons	0,45
Tomme noire en tranche	0,25
Saint-félicien	0,24
Mousse praliné	0,31
Méli-mélo de fruits d'Hiver	0,19

Total 1,87 €

Mâche champêtre	0,32
Macédoine mayonnaise	0,18
Côte de porc à l'ancienne	0,66
Filet de lieu poché	0,85
Semoule composée	0,21
Chou-fleur sauce aurore	0,28
Edam	0,12
Munster	0,21
Compote tous fruits	0,15
Entremets Ying-Yang	0,21

Total 1,59 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,31
Champignons marinés	0,32
Gigot d'agneau vert-pré	1,38
Langue de bœuf sauce piquante	0,92
Légumes à la chapelure rôtie	0,42
Pâtes papillon	0,07
Fromage blanc sucré portion	0,24
Roquefort	0,33
Trio fruité	0,18
Poire bonne femme	0,23

Total 2,20 €

Crudités en vinaigrette	0,20
Potage de légumes	0,11
Sauté de veau	1,33
Rôti de lapin aux pruneaux	0,64
Petits pois bonne-femme	0,31
Purée St Germain	0,18
Brie	0,14
Saint-nectaire	0,22
Crème renversée	0,12
Gâteau de riz	0,13

Total 1,69 €

Crudités aux graines de sésame



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1497

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade batavia pièce 300 g	6,000 UN	0,68	4,08
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,60	2,40
Concombre cat 1 pièce	5,000 UN	0,75	3,75
Pousses de haricots mungo bt 3/1	1,000 KG	2,77	2,77
Dés de jambon cuit fr kg	1,400 KG	4,64	6,50
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,200 KG	0,95	0,19
Sucre semoule sac 1 kg	0,200 KG	0,69	0,14
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,200 LT	0,39	0,08
Huile de soja 5 lt	1,000 LT	1,77	1,77
Eau	0,200 LT	-	-
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,200 KG	2,55	0,51
Sésame émondé 1 kg	0,200 KG	6,51	1,30
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer et émincer la salade en chiffonnade. Eplucher et râper les carottes et les concombres. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner la sauce en mélangeant la moutarde, le sucre, le vinaigre blanc, l'huile de soja, l'eau et la crème. Saler, incorporer les graines de sésame. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement les crudités sur assiette en ajoutant les pousses de haricots mungo préalablement rincées et égouttées. Décorer de jambon cuit en dés, napper de sauce aux graines de sésame au départ.

Coût portion 104 g = 0,235 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155
Kjoules : 649
Protéines : 3,6 g
Glucides : 5,5 g
Matières grasses : 12,9 g

Cuisse de canette laquée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°925

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cuisse de canette dépointée sg 130/200 g	20,000 KG	4,39	87,80
Sauce soja 200 g	0,500 KG	6,25	3,13
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,300 LT	0,39	0,12
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,500 KG	4,26	2,13
Quatre-épices bt 1 lt	0,008 KG	28,44	0,23
Gingembre moulu kg	0,008 KG	6,49	0,05
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Huile de tournesol 5 lt	0,500 LT	1,36	0,68

Progression

- Dégeler les cuisses de canette en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail. Mixer.
- Préparer la laque en mélangeant la sauce soja, le vinaigre, le miel, le quatre-épices, le gingembre, l'ail et l'huile. Réserver.
- Plonger les cuisses de canette dans l'eau bouillante 1 minute. Egoutter, essuyer. Pratiquer quelques petites entailles dans la peau. Plaquer les cuisses de canette en gastronomes pleins, napper de la laque. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum deux heures.
- Egoutter les cuisses de canette en réservant la laque. Cuire 40 à 45 minutes à four chaud (190/200 °C), en badigeonnant régulièrement les cuisses de la laque restante. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 136 g = 0,947 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 564
Kjoules : 2360
P/L : 0,8
Protéines : 35,3 g
Glucides : 7 g
Matières grasses : 43,6 g
dont AGS : 11,3 g

Pak-Choi et shitakes à l'ail



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4126

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou chinois moyen pak-choi	15,000 KG	1,45	6,75
Shitake kg	3,000 KG	11,50	34,50
Beurre doux 250 g	0,370 KG	3,56	1,32
Huile d'olive bidon 5 lt	0,740 LT	4,32	3,20
Ail vrac kg	0,300 KG	3,55	1,07
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Persil haché sg 250 g	0,450 KG	3,22	1,45

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer l'ail, détailler les shitakés en morceaux, réserver. Débarrasser les choux pak-choi dans des gastro-normes perforés, cuire 10 minutes au four vapeur. Détailler en quartiers, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à sec les shitakes dans une poêle chaude pour leur faire rendre leur eau. Egoutter, réserver.
- Dans le mélange de matières grasses frémissantes, ajouter les shitakés, le chou pak choi et l'ail. Assaisonner, cuire à couvert 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de légumes, parsemer de persil au départ.

Coût portion 167 g = 0,634 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135 Protéines : 1,9 g Fibres : 2,3 g
 Kjoules : 565 Glucides : 6,5 g
 Matières grasses : 10,7 g

Boules coco



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2251

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lait de coco bt 1/2	1,500 KG	4,84	7,26
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,49	0,74
Semoule de blé fine 5 kg	1,500 KG	1,75	2,63
Sucre semoule sac 1 kg	1,100 KG	0,69	0,76
Noix de coco râpée 1 kg	0,300 KG	3,39	1,02
Sucre glace sachet 1 kg	0,110 KG	1,75	0,19

Progression

- Mélanger le lait de coco et le lait demi-écrémé. Porter à ébullition, ajouter la semoule en pluie, cuire à feu doux en remuant constamment 5 à 7 minutes. Hors du feu, incorporer le sucre et la moitié de la noix de coco râpée. Laisser tiédir.
- Mélanger le reste de noix de coco avec le sucre glace. Réserver.
- Former de petites boules avec la semoule, puis rouler dans le mélange noix de coco/sucre glace. Monter sur brochette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 60 g = 0,126 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 148 Protéines : 2,8 g
 Kjoules : 619 Glucides : 24,5 g
 dont sucres : 13,1 g
 Matières grasses : 4,1 g