

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 S.A.R.A (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

Le Poitou-Charentes

Si le Poitou-Charentes attire chaque année de nombreux vacanciers, ce n'est pas sans raison. Dotée d'un magnifique littoral bordé par l'Océan Atlantique, la région possède en effet de belles plages, compte de nombreuses stations balnéaires et permet d'agréables ballades sur les îles environnantes. L'intérieur des terres favorise quant à lui le tourisme vert, notamment avec la découverte du marais poitevin, alors que la préservation d'un grand nombre de monuments anciens comblera les amoureux de vieilles pierres. Pour les amateurs de sensationnel, la visite du Futuroscope (2^{ème} parc d'attraction en France) s'impose. Côté gastronomie, là aussi, beaucoup de spécialités vous seront proposées.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et produits typiques de cette région. ➡

JUN/JUILLET 2015

Coût moyen
- du repas -

1,85 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculeux

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Mardi

Semaine 1

Terrine de chèvre au coulis d'asperges	0,46
Tomates à l'emmental	0,24
Brochette de poisson Châteaulin	0,85
Bœuf en carbonade	0,99
Fondue de poireaux	0,26
Pommes de terre vapeur	0,26
Crème de roquefort	0,30
Yaourt aux fruits	0,17
Nectarine	0,25
Entremets bonne mine	0,19

Total 1,99 €

Douceur de champignons	0,30
Salade de maïs	0,21
Côte de veau	1,12
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,71
Riz à la parisienne	0,22
Epinards avec croûtons	0,21
Tomme grise	0,17
Fromage frais	0,16
Ile flottante	0,23
Orange	0,15

Total 1,73 €

Semaine 2

Salades vertes mêlées	0,21
Pâté de foie et cornichons	0,16
Cocotte de lapin au lait	0,94
Rosbif sauce aux poivres	1,19
Fonds d'artichaut gratiné	0,54
Bulgour pilaf	0,16
Cantal AOP	0,20
Pyramide cendrée	0,33
Chou vanille	0,17
Banane	0,17

Total 2,03 €

Carottes râpées aux raisins	0,11
Poireau sauce mimosa	0,20
Filet de colin meunière	0,69
Tranche de gigot abercoc	1,47
Pois gourmands	0,42
Gnocchi de semoule	0,19
Tendre bleu	0,25
Yaourt saveur citron	0,46
Fraises	0,23
Fromage blanc angevin	0,26

Total 2,14 €

Semaine 3

Cœurs de palmier vinaigrette	0,25
Radis à la croûte au sel	0,37
Filet de loup au velouté de langoustine	1,02
Sauté de veau aux olives	1,27
Côtelette de riz	0,13
Fenouil braisé	0,27
Mini bleu	0,28
Saint-félicien	0,24
Nage d'ananas	0,24
Flan citron sauce fraise	0,16

Total 2,12 €

Flan maraîcher	0,13
Salade de tomates	0,15
Rôti de porc sauce suprême	0,72
Cuisse de poulet célestine	0,48
Chou-fleur persillé	0,27
Macaroni	0,06
Yaourt saveur coco	0,34
Fromage fondu nature	0,13
Trio fruité	0,17
Crêpe sauce chocolat	0,39

Total 1,42 €

Semaine 4

Riz de Vendée	0,10
Avocat vieille	0,38
Fricassée de Jaud	0,59
Côte de porc sauce barbecue	0,61
Pois maraîchers à la française	0,54
Doré de grains de blé	0,18
Gouda	0,14
Fromage carré	0,13
Soupe de melon aux pêches	0,23
Mousse aux framboises	0,32

Total 1,61 €

Coquille de poisson	0,23
Concombre fraîcheur	0,23
Entrecôte Maître d'hôtel	1,03
Gratinée de quenelles	0,64
Pâtes papillon	0,07
Julienne de légumes	0,26
Bleu de Bresse	0,29
Petits-suisse sucrés	0,27
Abricots	0,27
Cône vanille	0,16

Total 1,72 €

Mercredi

Radis	0,37
Fond d'artichaut gribiche	0,30
Joue de porc au cidre	1,10
Gigot sauce à l'ail	1,26
Purée aux pois cassés	0,18
Brunoise au jus	0,30
Bûche mi-chèvre	0,16
Pont-l'évêque	0,19
Poire bonne femme	0,22
Abricots	0,27

Total 2,13 €

Jeudi

Méli-mélo de melon, pâtes et chèvre	0,31
Céleri sauce cocktail	0,13
Poulet aux amandes	0,44
Escalope hachée de veau	0,81
Garniture de fenouil	0,32
Grains de blé à l'ancienne	0,23
Yaourt aromatisé	0,13
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Le Milla	0,35
Coupe tutti frutti	0,21

Total 1,54 €

Vendredi

Crêpe jambon fromage	0,18
Courgettes râpées à la coriandre	0,27
Daube de bœuf	1,04
Julienne aux échalotes confites	0,89
Haricots verts extra fins	0,31
Lentilles	0,09
Coulommiers	0,16
Fromage fondu	0,12
Cerises	0,35
Dessert pâtisier aux prunes	0,23

Total 1,81 €

Macédoine en gelée	0,20
Tomates parfumées	0,24
Sauté de veau marengo	1,46
Escalope de dinde surprise	0,83
Riz blanc	0,10
Courgettes confites	0,38
Camembert	0,13
Petits-suisses nature	0,26
Pêche jaune	0,14
Madeleine marbrée	0,29

Total 2,01 €

Potage froid au concombre	0,23
Friand à la viande	0,18
Rôti de porc	0,70
Omelette aux asperges	0,36
Mousseline de carottes	0,15
Pommes de terre sautées	0,19
Carré fondu	0,12
Bleu de France	0,16
Duo d'entremets	0,16
Ananas frais	0,20

Total 1,22 €

Pastèque	0,24
Haricots panachés	0,18
Cubes de poisson sauce vin blanc	0,64
Estouffade de bœuf	0,99
Polenta	0,09
Tomates au chèvre	0,44
Yaourt saveur vanille BIO	0,28
Tomme noire	0,17
Crumble aux baies rouges	0,28
Crème aux fruits	0,25

Total 1,78 €

Menu à thème

Melon	0,33
Bouchée aux escargots	0,54
Filet de dorade à la rochelaise	1,05
Rognons de veau au cognac	0,74
Pommes de terre nouvelles au gros sel	0,23
Farci charentais	0,31
Faisselle	0,34
Chèvre bûche	0,25
Poire à l'angélique	0,38
Soupe de nectarine et abricot	0,29

Total 2,23 €

Carottes râpées aux radis	0,11
Betteraves et poireaux en salade	0,19
Escalope de volaille poêlée	0,76
Sauté de porc à la sarriette	0,85
Mogettes sauce crème	0,67
Haricots verts très fins	0,35
Morbier	0,21
Bleu de France	0,16
Compote de pomme	0,08
Ile flottante au café	0,30

Total 1,84 €

Pommes de terre fromagère	0,24
Salade simple	0,18
Gigot d'agneau rôti	0,97
Filet de lieu sauce curry	0,68
Aubergines à la romaine	0,45
Semoule composée	0,20
Livarot AOP	0,24
Fromage blanc battu portion	0,17
Cerises	0,35
Entremets pistache	0,16

Total 1,82 €

Pastèque	0,24
Poireaux ravigote	0,19
Épaule de veau rôtie	1,13
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,23
Courgettes tomates	0,25
Flageolets fondants	0,42
Brie	0,14
Saint-nectaire	0,22
Tranches de brioche	0,40
Fraises	0,23

Total 2,23 €

Haricots verts aux lardons	0,32
Champignons vinaigrette	0,30
Steak haché VBF	0,90
Poulet sauce blanche	0,47
Pommes de terre Mélanie	0,26
Flan d'aubergines	0,32
Fromage fondu	0,12
Fourme d'Ambert	0,19
Coupe de mangue	0,46
Flan nappé caramel	0,19

Total 1,77 €

Tomates citronnées	0,19
Taboulé du soleil	0,12
Pavé de saumon à l'échalote	0,84
Matelote de veau	1,22
Riz créole	0,07
Carottes vichy	0,16
Yaourt sucré BIO	0,28
Carré de l'est	0,18
Mirabelles au sirop	0,37
Banane	0,17

Total 1,79 €

Bouchée aux escargots



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4526

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Bouchée à garnir ronde 25 g	100,000 UN	0,13	13,00
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,31	0,20
Echalote coupée sg 250 g	0,400 KG	2,36	0,94
Champignons émincés IQF	0,800 KG	1,25	1,00
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,300 LT	1,53	0,46
Escargot de Bourgogne (12 dz) bt 4/4	1,300 KG	24,30	31,59
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,700 LT	0,59	2,77
Roux blanc bt kg	0,350 KG	9,22	3,23
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	13,20	0,07

• Mise en œuvre

- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et les champignons. Déglacer vin blanc, réduire. Ajouter les escargots préalablement égouttés et rincés à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Mouiller de la quantité de lait bouillant nécessaire, lier au roux blanc, cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquer les bouchées dans des gastronomes, remettre à température à four modéré (160/180 °C) 5 à 7 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les bouchées, garnir de sauce au départ.

• **Coût portion** 105 g = 0,533 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 194 Protéines : 5,5 g
Kjoules : 812 Glucides : 17,3 g
Matières grasses : 11,4 g

Rognons de veau au Cognac



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2589

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Rognons de veau sg 150/250 g	17,000 KG	3,59	61,03
Beurre doux 250 g	0,500 KG	3,95	1,98
Cognac dénaturé 2 lt	0,200 LT	5,01	1,00
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	3,000 LT	2,79	8,37
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,94	0,09
Fleur de maïs bt 700 g	0,170 KG	4,60	0,78
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,23	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	13,20	0,11
Persil haché sg 250 g	0,120 KG	3,00	0,36

• Mise en œuvre

- Dégeler les rognons de veau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dégraisser les rognons de veau, blanchir, égoutter. Détailler en dés, sauter dans la matière grasse frémissante, ajouter le cognac, flamber. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger la crème et la moutarde. Verser dans le plat de cuisson des rognons, ajouter la fleur de maïs préalablement diluée dans un peu d'eau, épaissir. Assaisonner, remettre les rognons, mijoter 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les rognons, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 125 g = 0,737 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 329 Protéines : 25,8 g Fer : 7,6 mg
Kjoules : 1377 Glucides : 2,5 g
P/L : 1,1 Matières grasses : 23,9 g

Farci charentais



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1700

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Epinard branche portion sg 2,5 kg	10,000 KG	0,92	9,20
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,27	0,19
Oignon émincé sg 2,5 kg	2,500 KG	1,21	3,03
Poireau rondelle sg 2,5 kg	5,000 KG	1,00	5,00
Oseille en galets sg 1 kg	2,500 KG	1,60	4,00
Jambon cuit sup. DD kg	1,000 KG	4,20	4,20
Œuf entier liquide 2 lt	1,500 LT	2,26	3,39
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,700 LT	0,59	2,18
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	10,75	0,09

• Mise en œuvre

- Déconditionner les épinards dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poireaux, cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau. Ajouter les épinards et l'oseille, mijoter à découvert en remuant régulièrement 15 minutes environ. Réserver.
- Détailler le jambon cuit en petits dés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide et le lait, incorporer aux légumes. Ajouter les dés de jambon, assaisonner, bien mélanger. Verser la préparation dans des gastronormes pleins, cuire à four chaud (180/200 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 264 g = 0,313 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 9,7 g Fibres : 5,4 g
 Kjoules : 536 Glucides : 8,8 g Fer : 4,8 mg
 Matières grasses : 4,8 g Calcium : 185 mg

Soupe de nectarine et abricot



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9918

• Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Nectarine jaune cal A	8,700 KG	2,11	18,36
Abricot kg	2,200 KG	2,80	6,16
Jus multifruits brique 1 lt	0,800 LT	1,40	1,12
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,310 KG	4,17	1,29
Sucre glace sachet 1 kg	0,470 KG	1,71	0,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	1,50	0,12
Amande effilée 1 kg	0,300 KG	8,35	2,51

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les nectarines et les abricots. Egoutter, ôter les noyaux, détailler en morceaux. Mélanger, réserver.
- Mélanger le jus multifruits, le miel liquide, le sucre glace et le jus de citron. Ajouter les 3/4 des fruits, mixer. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser en coupe, décorer des morceaux de fruits restants, parsemer d'amandes effilées préalablement grillées au départ.

• **Coût portion** 120 g = 0,304 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93 Protéines : 2,1 g Fibres : 2,4 g
 Kjoules : 389 Glucides : 16,1 g Vitamine C : 21 mg
 Dont sucres : 15,7 g
 Matières grasses : 1,7 g