

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

La Suède

Nature préservée, grandes forêts, lacs somptueux, fjords majestueux et longs hivers, tels sont les éléments qui influencent l'art de vivre en Suède. On retrouve ainsi dans les « smörgasbord » (buffets suédois) une cuisine de conservation (fumée, marinée, salée...) et nourrissante à base de poisson (hareng, saumon, crustacés...), gibiers et autres viandes (renne, chevreuil, canard...). Les herbes aromatiques et les baies sont aussi largement utilisées ; les incontournables étant l'aneth, les airelles et les myrtilles.

Du fait d'un climat assez rigoureux, les habitudes des suédois diffèrent des nôtres. La journée commence par un petit déjeuner très copieux, où le salé et le sucré se mêlent sur la table : pains noirs, aux céréales ou au sésame, charcuteries et fromages, poissons et légumes marinés, confiture... Le midi, il s'agit de prendre juste un plat chaud unique ou un encas. Quant au dîner pris vers 18 h, plus consistant, il se compose d'un plat de poisson ou de viande, accompagné de pomme de terre, d'un fromage et d'un dessert (fruit ou gâteau).

Retrouvez au fil des pages quelques recettes de ce pays. Smaklig måltid (Bon appétit) ! 🍴➡

OCTOBRE 2016

Coût moyen
journalier
3,28 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Douceur de champignons	0,32
Filet de poulet mi-figue mi-raisin	0,76
Mirepoix de légumes oubliés	0,35
Bûche de chèvre	0,22
Flan violine	0,22
Potage alenois	0,10
Boulettes sauce moutarde	0,56
Pommes de terre à l'anglaise	0,21
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Fruits chantilly sauce cassis	0,30
Total	3,34 €

Mardi

Haricots verts mimosa	0,16
Rôti de veau au citron	1,05
Grains de blé cressonnière	0,18
Cheddar	0,20
Banane	0,17
Crème de butternut	0,23
Crêpe jambon fromage	0,23
Salade verte	0,12
Mini bleu	0,28
Riz au lait	0,09
Total	2,72 €

Semaine 2

Fonds d'artichauts au vert	0,29
Blanquette d'agneau	1,23
Polenta	0,08
Livarot AOP	0,26
Ananas frais	0,27
Endives croquantes	0,16
Colin sauce beurre blanc	0,51
Poireaux braisés	0,15
Morbier	0,21
Gaufre	0,35
Total	3,50 €

MENU À THÈME

Mâche vitaminée	0,34
Steak haché à la Lindström	0,53
Potatis et crème fraîche	0,44
Fromage fondu nature	0,10
Pomme grillée	0,19
Soupe aux pois	0,45
Escalope de volaille poêlée	0,42
Rutabaga aux lardons fumés	0,41
Yaourt aromatisé	0,16
Poire Doyenne du Comice	0,19
Total	3,22 €

Semaine 3

Mâche champêtre	0,38
Filet d'églefin à la sauge	0,65
Chou-fleur béchamel	0,26
Cantal	0,31
Crème renversée aux raisins	0,18
Velouté de légumes	0,15
Sauté de chevreuil forestier	1,03
Riz blanc	0,09
Chèvre bûche	0,24
Poire Louise Bonne	0,17
Total	3,44 €

Salade composée	0,16
Gigot d'agneau sauce civet	1,34
Panaché gourmand	0,68
Yaourt sucré	0,13
Pomme Starking	0,18
Tartinade de radis	0,48
Rôti de porc aux olives	0,39
Côtes de blettes en ragoût	0,18
Pont-l'évêque	0,18
Génoise fourrée	0,31
Total	4,02 €

Semaine 4

Crêpe champignons	0,08
Escalope de veau à la crème	1,48
Carottes sautées	0,16
Munster	0,21
Salade de fruits maison	0,18
Potage cultivateur	0,16
Dinde au jus de verveine	0,45
Grains de blé sauce blanche	0,35
Carré fondu	0,11
Yaourt aux fruits	0,17
Total	3,35 €

Avocat sauce cocktail	0,54
Filet de hoki au four	0,81
Coquillettes	0,06
Comté	0,30
Flan amandine aux pépites	0,15
Salade au chou rouge	0,17
Steak haché	0,30
Poêlée villageoise	0,39
Mini chèvre enrichie	0,16
Tartelette aux quetsches	0,21
Total	3,08 €

Mercredi

Carottes et navets râpés	0,09
Steak au poivre	1,26
Gratin de cardons	0,33
Yaourt pulpe de fruits	0,45
Chou vanille	0,22
Potage mouliné poireaux	0,15
Sauté de dinde ancestral	0,46
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Pyramide cendrée	0,55
Ananas frais	0,27

Total 4,28 €

Jeudi

Betteraves scandinaves	0,18
Echine de porc suprême	0,55
Blinis de pomme de terre	0,12
Saint-félicien	0,24
Poire Abate	0,30
Radis à la croq'au sel	0,30
Papillote de saumon et colin	0,44
Flan aux épinards	0,27
Fromage frais	0,14
Feuilleté au caramel	0,16

Total 2,70 €

Vendredi

Taboulé	0,24
Pintade sauce chasseur	0,77
Salsifis sautés	0,31
Tomme grise	0,16
Pomme Jonagold	0,21
Potage velours	0,17
Gigot d'agneau sauce herbes	0,76
Macaroni	0,06
Roquefort	0,33
Crème anglaise au biscuit	0,16

Total 3,17 €

Salade d'avocat et raifort	0,39
Brochette de poisson	0,71
Riz jaune	0,12
Petits-suisses nature	0,25
Cocktail de fruits	0,22
Œufs durs sauce tartare	0,22
Haché de veau	0,71
Brocolis sauce vin blanc	0,44
Bûche mi-chèvre	0,15
Orange	0,13

Total 3,32 €

Champignons marinés	0,29
Onglet à l'échalote	0,79
Soufflé de potiron	0,38
Bleu de France	0,28
Tarte aux myrtilles	0,20
Velouté de laitue	0,27
Sauté d'agneau à l'oseille	0,87
Semoule composée	0,19
Spécialité fromagère aux noix	0,35
Neige au coulis de kaki	0,26

Total 3,87 €

Lentilles charcutière	0,15
Dindonneau à la duroc	0,54
Endives au cumin	0,31
Fournols	0,21
Banane au moka	0,24
Concombre Göteborg	0,28
Saucisson chaud	0,59
Coudes rayés	0,06
Yaourt aux fruits	0,17
Coupe de mirabelles	0,37

Total 2,91 €

Pamplemousse rose	0,07
Blanc de poulet gourmand	0,60
Spaghetti à l'origan	0,24
Bleu de Bresse	0,33
Entremets aux baies	0,19
Semoule en salade	0,09
Panier dubarry	0,39
Légumes sauce suprême	0,33
Tomme noire	0,17
Kiwi	0,24

Total 2,64 €

Pizza au fromage	0,16
Rôti de bœuf aux aïelles	0,79
Beignets de salsifis	0,46
Camembert	0,13
Raisin blanc	0,31
Crème de courgettes	0,11
Sauté de veau	0,77
Boulgour pilaf	0,15
Yaourt saveur vanille	0,38
Ananas à la cassonade	0,29

Total 3,55 €

Champignons vinaigrette	0,27
Filet de lieu du littoral	0,79
Fondue de poireaux	0,22
Saint-nectaire	0,22
Brioche Sainte Lucie	0,25
Potage julienne maison	0,15
Gigot d'agneau parfumé	0,69
Potée aux pois cassés	0,15
Fromage bleu	0,16
Trio fruité	0,18

Total 3,08 €

Aspic de pomme de terre	0,12
Estouffade de sanglier	1,28
Navets mijotés	0,12
Fromage frais sucré	0,16
Poire Conférence	0,16
Potage campagnard	0,15
Lapin façon grand-mère	0,77
Riz sauvage	0,38
Fourme d'Ambert	0,23
Orange	0,13

Total 3,50 €

Concombre fraîcheur	0,24
Sauté d'agneau à la coriandre	1,36
Semoule couscous	0,09
Crème de gruyère	0,18
Pêches au sirop	0,20
Salade simple	0,16
Rosbif	0,67
Purée de céleri aux aïelles	0,35
Yaourt brassé nature	0,15
Clafoutis brimbelle	0,19

Total 3,58 €

Carottes râpées quatre saisons	0,16
Gravad lax poêlé sauce à l'aneth	0,97
Purée de trois légumes	0,37
Bleu des Causses	0,26
Forêt noire	0,63
Potage tomate cerfeuil	0,37
Omelette aux champignons	0,16
Pommes de terre boulangère	0,22
Chaurce	0,27
Pomme Reinette	0,33

Total 3,73 €

OCTOBRE 2016

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Œufs durs vinaigrette	0,19
Filet de dorade nordique	0,78
Côtelette de riz	0,12
Coulommiers	0,14
Orange farfadet	0,17
Cramailotte	0,26
Escalope de porc au jus	0,46
Fenouil pané	0,50
Fromage fondu	0,12
Clafoutis aux figues	0,28
Total	3,02 €

Céleri rémoulade	0,21
Bœuf braisé aux oignons	0,86
Lentilles	0,10
Bleu d'Auvergne	0,18
Abricots au naturel	0,24
Potage pommes de terre	0,09
Fricassée de veau	0,74
Caviar de champignons	0,34
Petits-suisses au sucre	0,26
Raisin blanc	0,31
Total	3,31 €

Semaine 2

Scarole à l'emmental	0,35
Morue sauce crustacés	0,84
Pommes de terre vapeur	0,23
Crème de gruyère	0,18
Entremets aux 3 trésors	0,21
Bouillon de bœuf	0,03
Quenelles aux cèpes	0,50
Poêlée campagnarde	0,13
Mimolette	0,16
Raisin noir	0,31
Total	2,94 €

Carottes et betteraves rouges	0,10
Rôti de veau bûcheronne	1,15
Céleri soubise	0,27
Fromage blanc vanille	0,33
Génoise mousse chocolat	0,30
Potage au cresson	0,16
Cuisse de poulet célestine	0,24
Quinoa et petits légumes	0,41
Carré demi-sel	0,15
Kiwi	0,24
Total	3,35 €

Semaine 3

Salade de riz	0,10
Foie persillé	0,43
Carottes à la maraîchine	0,36
Pyramide cendrée	0,55
Orange	0,13
Crème freneuse	0,14
Coquelet aux quatre-épices	0,50
Polenta aux brocolis	0,22
Faisselle	0,36
Banane	0,17
Total	2,95 €

Mélange croquant	0,19
Entrecôte au grill	0,85
Frites	0,28
Tendre bleu	0,31
Mousse chocolat au lait	0,13
Céleri-rave râpé	0,15
Cabillaud en julienne	0,71
Endives meunière	0,50
Fromage carré	0,14
Entremets praliné aux noisettes	0,20
Total	3,45 €

Semaine 4

Poireaux ravigote	0,16
Hampe du berger	0,53
Nouilles	0,06
Cantal AOP	0,20
Ananas frais	0,27
Champignons en salade	0,27
Sauté de porc au miel	0,45
Crumble de potiron	0,26
Fromage de chèvre frais	0,26
Mousse meringuée	0,48
Total	2,95 €

Hareng au curry	0,43
Rôti de dinde	0,43
Épinards avec croûtons	0,19
Yaourt nature	0,17
Raisin noir	0,31
Crème aux fanes de radis	0,13
Matelote de veau	0,76
Riz créole	0,07
Gruyère	0,14
Kiwi	0,24
Total	2,87 €

LÉGENDE

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

Soupe aux pois



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18938

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pois cassés 10 kg	3,000 KG	1,12	3,36
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,30	0,39
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Carottes rondelles sg 2,5 kg	1,200 KG	0,58	0,70
Thym laurier sachet 15 g	0,180 KG	41,87	7,54
Eau	7,500 LT	–	–
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,150 KG	8,18	1,23
Moutarde de Dijon seau 5 kg	1,200 KG	0,95	1,14
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	12,73	0,10
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,500 KG	2,55	3,83
Ciboulette botte 50 g	2,000 UN	0,79	1,58
Pancake sg 30 g	100,000 UN	0,24	24,00

Progression

- La veille, faire tremper les pois cassés dans l'eau froide.
- Laisser décongeler les pancakes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette. Ciseler, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Ajouter les pois cassés, le thym et le laurier. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire à couvert 1 heure 30 environ. Retirer les herbes aromatiques, mixer, incorporer la moutarde, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de ciboulette. Accompagner de petits pancakes préalablement réchauffés et surmontés de crème fraîche au départ.

Coût portion 224 g = 0,449 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 264
Kjoules : 1105
Protéines : 10,3 g
Glucides : 27,6 g
Matières grasses : 11 g
Fibres : 6,6 g
Fer : 3,9 mg

Steak haché à la Lindström



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18944

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haché de bœuf égrené VBF 15 % sg	9,000 KG	4,59	41,31
Chapelure 1 kg	1,000 KG	1,10	1,10
Fécule de pomme de terre 250 g	0,500 KG	5,00	2,50
Eau	1,500 LT	–	–
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Oeuf entier liquide 2 lt	1,400 LT	2,50	3,50
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Betteraves en dés cuites s/v 2 kg	1,500 KG	0,60	0,90
Oignon jaune moyen kg	0,800 KG	0,65	0,52
Cornichon fin 80/119 bt 5/1	0,400 KG	1,73	0,69
Câpres capucines bt 4/4	0,300 KG	4,97	1,49
Beurre doux 250 g	0,100 KG	3,56	0,36
Huile de tournesol 5 lt	0,100 LT	1,38	0,14

Progression

- Laisser décongeler le haché de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) pendant 1 heure.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, hacher, réserver.
- Déconditionner les betteraves rouges, égoutter les cornichons et les câpres. Hacher séparément, réserver.
- Mélanger la chapelure et la féculé de pomme de terre avec l'eau, laisser gonfler 10 minutes environ. Ajouter le haché de bœuf, le sel et l'œuf, bien malaxer. Incorporer la betterave et les condiments. Former des boules de la grosseur d'une pomme, aplatir en forme de médaillon. Les rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes sur chaque face. Plaquer dans des gastronomes pleins, terminer la cuisson 5 minutes à four modéré (160/180 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 134 g = 0,526 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 281
Kjoules : 1176
P/L : 1,3
Protéines : 20,3 g
Glucides : 13,1 g
Matières grasses : 16,1 g
Fibres : 0,9 g
Fer : 3 mg

Rutabaga aux lardons fumés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°18939

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rutabaga frais kg	18,500 KG	1,90	35,15
Margarine de cuisine 500 g	0,180 KG	1,30	0,23
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,65	0,78
Lardons fumés dés n°2 France kg	1,000 KG	3,95	3,95
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,42	0,06
Eau	3,000 LT	—	—
Bouillon de légumes granulé bt 1,2 kg	0,060 KG	8,26	0,50
Laurier moulu bt 275 g	0,007 KG	20,44	0,14
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,007 KG	9,95	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Persil frais vrac	0,050 KG	3,12	0,16

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Emincer les oignons, couper les rutabagas en cubes, hacher le persil, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les lardons fumés préalablement blanchis, singer, cuire 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter le rutabaga, le laurier et la noix de muscade. Assaisonner, cuire à couvert 45 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

Coût portion 176 g = 0,411 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 83 Protéines : 3,5 g Fibres : 4,3 g
Kjoules : 347 Glucides : 5,7 g
Matières grasses : 4,2 g

Pomme grillée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°15200

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme Elstar kg	10,500 KG	1,43	15,01
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,69	0,69
Chapelure 1 kg	1,500 KG	1,10	1,65
Beurre doux 250 g	0,500 KG	3,56	1,78

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, couper en rondelles épaisses.
- Disposer au fond des gastronomes préalablement graissés une couche de pomme, saupoudrer de sucre et de chapelure. Répéter ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients. Surmonter de beurre préalablement découpés en petits dés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, servir chaud ou tiède au départ.

Coût portion 127 g = 0,191 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 189 Protéines : 2,1 g Fibres : 2,8 g
Kjoules : 791 Glucides : 32 g
dont sucres : 21,5 g
Matières grasses : 5,2 g