

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

Coût moyen
journalier
3,16 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Haricots panachés	0,17
Gigot d'agneau sauce herbes	1,01
Gnocchi de pommes de terre	0,24
Emmental	0,13
Raisin blanc	0,21
Radis beurre	0,37
Rôti de porc	0,39
Blettes à la crème	0,20
Fromage fondu	0,12
Flan aux angéliques	0,22
Total	3,06 €

Mardi

Concombre fraîcheur	0,30
Filet de julienne marinière	1,00
Brocolis douceur	0,46
Brie de Meaux AOP	0,26
Marbré à la mandarine	0,23
Velouté d'endives	0,33
Fricassée de poulet	0,41
Semoule forestière	0,14
Bleu d'Auvergne AOP	0,17
Pomme Reinette	0,33
Total	3,63 €

Semaine 2

Pamplemousse surprise	0,28
Filet de loup en délice	0,78
Riz basmati	0,13
Crème de gruyère	0,18
Fromage blanc aux raisins secs	0,16
Tarte aux poireaux	0,16
Paleron aux champignons	0,67
Julienne de légumes	0,26
Yaourt sucré	0,13
Pomme Idared	0,09
Total	2,84 €

Salade de betteraves lanières	0,11
Gigot d'agneau sauce poivres	0,94
Grains de blé cressonnière	0,18
Tendre bleu	0,31
Salade de fruits de saison	0,39
Chouchinade	0,21
Mignon de porc au madère	0,62
Endives meunière	0,50
Fournols	0,21
Madeleine	0,14
Total	3,61 €

Semaine 3

MENU À THÈME

Œuf Bénédicte	0,53
Dos de mahi-mahi hawaïenne	0,90
Potiron caramélisé au sirop d'érable	0,41
Cheddar	0,20
Cake à la carotte	0,08
Crème à l'échalote	0,17
Boulettes de bœuf	0,56
Ragoût de haricots rouges	0,35
Fromage fondu nature	0,10
Pamplemousse florida	0,40
Total	3,70 €

Concombre à l'estragon	0,34
Lapin en chapelure	1,17
Riz pilaf aux légumes	0,16
Bleu de Bresse	0,33
Crème anglaise au biscuit	0,16
Salade maraîchère	0,13
Rôti de veau orloff	0,69
Salsifis béchamel	0,31
Yaourt sucré	0,25
Quatre-quart	0,15
Total	3,68 €

Semaine 4

Betteraves aux agrumes	0,10
Sauté de veau charcutier	1,06
Potée aux pois cassés	0,15
Crème de roquefort	0,31
Pomme Starking	0,18
Champignons sauce câpres	0,30
Jambon blanc	0,25
Légumes grand-mère	0,28
Carré de l'Est	0,17
Ile flottante au café	0,35
Total	3,15 €

Duo de lentilles	0,12
Noisettine d'agneau	0,95
Soufflé de potiron	0,38
Petits-suisseaux fruits	0,22
Kiwi	0,30
Céleri rémoulade	0,21
Onglet sauce Cumberland	0,65
Gnocchi aux œufs	0,21
Saint-nectaire	0,22
Pêches au sirop	0,20
Total	3,45 €

Mercredi

Giboulées de mâche et comté	0,59
Andouillette vigneronne	0,64
Riz pilaf	0,08
Mini chèvre enrichie	0,16
Reines-claude au sirop	0,23
Crème de maïs	0,29
L'obscur paupiette	0,57
Mix de légumes sauce cajun	0,33
Yaourt nature	0,17
Banane	0,17

Total 3,24 €

Jeudi

Carottes râpées BIO	0,24
Bœuf à la mode	0,79
Navets au jus	0,11
Faisselle	0,36
Cheesecake	0,26
Velouté de poireaux	0,28
Marmite de poissons sauce crustacés	0,75
Mijotée de lentilles	0,11
Gouda	0,12
Entremets vanille	0,12

Total 3,12 €

Vendredi

Crêpe au fromage	0,08
Emincé de dinde au citron	0,60
Fenouil en croûte d'amandes	0,44
Coulommiers	0,14
Poire Doyenne du Comice	0,19
Potage campagnard	0,16
Sauté d'agneau aux petits oignons	0,83
Boulgour	0,17
Fourme d'Ambert	0,23
Fruits sauce caramel	0,26

Total 3,10 €

Mêlée de jeunes pousses	0,26
Bavette Maître d'hôtel	0,95
Carottes vichy	0,20
Yaourt nature	0,23
Entremets aux brownies	0,20
Potage du marché	0,25
Filet de hoki poché	0,56
Haricots blancs sauce à l'ail	0,28
Edam	0,12
Clémentine	0,21

Total 3,26 €

Riz aux olives	0,10
Dés de porc à l'étouffée	0,69
Potiron d'Automne	0,31
Brie	0,14
Poire Louise Bonne	0,17
Crème de céleri	0,14
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,50
Mœlleux au quinoa	0,48
Fondu allégé	0,13
Mousse meringuée	0,48

Total 3,13 €

Endives croquantes	0,13
Saumonette sauce vin blanc	0,52
Poireaux au beurre	0,30
Morbier	0,21
Gaufre confiture	0,27
Soupe à l'oignon	0,19
Omelette	0,33
Pommes de terre au romarin	0,25
Yaourt saveur vanille	0,38
Ananas frais	0,27

Total 2,84 €

Taboulé de grains de blé	0,13
Sauté de sanglier	1,38
Purée de céleri aux airelles	0,47
Fromage frais	0,14
Orange au Grand Marnier	0,20
Mouliné aux légumes	0,05
Escalope de dinde au jus	0,64
Panaché gourmand	0,68
Camembert	0,13
Pomme Jonagold	0,21

Total 4,03 €

Carottes velours	0,11
Cabillaud suchet	0,89
Macaroni	0,06
Crème de gruyère	0,18
Coupelle de pruneaux	0,49
Potage pommes de terre	0,09
Quenelles façon nantua	0,31
Fondue d'épinards	0,19
Mimolette	0,16
Flan nappé caramel	0,19

Total 2,66 €

Champignons en salade	0,28
Américain burger	0,92
Mini bleu	0,28
Cocktail aux abricots	0,30
Terrine de chevreuil	0,23
Poitrine de veau farcie	0,56
Marmite jardinière	0,15
Chèvre bûche	0,24
Banane	0,17

Total 3,13 €

Poireaux sauce moutarde	0,16
Filet de merlu aux crevettes	0,75
Farfalles	0,10
Munster	0,21
Banane	0,17
Potage sport	0,22
Dindonneau sauce aux herbes	0,41
Flan de poireaux	0,24
Fromage fondu	0,12
Entremets praliné	0,15

Total 2,54 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Vindaye de tofu	0,86
Poêlée champêtre	0,23
Yaourt nature lait entier	0,37
Eclair chantilly	0,26
Crème freuseuse	0,15
Foie de veau BBQ	0,29
Spicy potatoes	0,35
Cantal AOP	0,20
Poire Conférence	0,16

Total 3,14 €

Smoothie à l'avocat	0,41
Filet de poulet Tex-Mex	0,55
Doré de grains de blé	0,18
Carré fondu	0,11
Fromage frais sucré	0,14
Haricots blancs ravigote	0,10
Papillote de saumon et colin	0,44
Gratin d'endives	0,29
Bleu des Causses	0,26
Velouté de fruits	0,22

Total 2,68 €

NOVEMBRE 2016

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Avocat vinaigrette	0,45
Filet de lieu à l'estragon	0,78
Tagliatelles	0,24
Carré fondu	0,11
Dessert pâtissier au café	0,15
Velouté aux petits pois	0,12
Top'quiche	0,44
Salade simple	0,25
Yaourt aromatisé	0,16
Timbaline de riz	0,08
Total	2,77 €

Champignons marinés	0,29
Oeufs durs sauce suprême	0,38
Epinards avec croûtons	0,19
Comté	0,30
Clafoutis brimbelle	0,19
Potage au potiron	0,13
Noix de veau braisée	0,63
Polenta sauce Mornay	0,11
Pavé de fromage portion	0,30
Mousse chocolat noir	0,14
Total	2,65 €

Semaine 2

Friand à la viande	0,09
Blanquette de veau à l'ancienne	1,10
Champignons persillés	0,33
Petits-suisses sucrés	0,26
Pomme Golden	0,18
Consommé paysanne	0,11
Emincé de bœuf sauce noisettes	0,68
Galette de polenta	0,19
Fromage bleu	0,16
Banane au chocolat	0,25
Total	3,35 €

Soja au chèvre	0,30
Escalope de porc poêlée	0,59
Coudees rayés	0,06
Carré demi-sel	0,15
Coupe de litchis	0,64
Cobb salade	0,48
Sauté de dinde au paprika	0,49
Chou-fleur au gratin	0,26
Chaurce	0,27
Ile flottante au caramel	0,28
Total	3,50 €

Semaine 3

Haricots verts amandine	0,19
Daube d'agneau	1,22
Semoule aux raisins	0,13
Saint-paulin	0,16
Ananas frais	0,27
Potage bonne femme	0,09
Cassolette d'églefin	0,47
Brocolis vapeur	0,30
Yaourt aux fruits	0,17
Clémentine	0,21
Total	3,21 €

Salade verte santé	0,14
Cuisse de poulet rôtie	0,31
Endives sauce safranée	0,60
Fromage blanc battu portion	0,16
Beignet au sucre	0,26
Crème de carottes	0,11
Porc Nouvelle-Orléans	0,46
Poêlée colorée aux épis de maïs	0,54
Bleu de France	0,16
Poire Passe Crassane	0,24
Total	2,98 €

Semaine 4

Cœurs de palmier en salade	0,20
Bavette aux baies roses	0,95
Côtelette de riz	0,12
Tomme grise	0,16
Nage d'ananas	0,34
Potage parmentier	0,15
Porc sauce chasseur	0,42
Blettes sautées	0,18
Fromage à effilocheur	0,27
Pomme Elstar	0,17
Total	2,96 €

Carottes et céleri râpés	0,14
Filet de dorade américaine	0,80
Chou-fleur poêlé	0,23
Livarot AOP	0,26
Tarte tatin	0,52
Potage laitue maison	0,16
Cuisse de pintade au jus d'ail et persil	0,73
Penne	0,06
Yaourt aromatisé	0,16
Orange	0,13
Total	3,16 €

LÉGENDE

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

Œuf Bénédicte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°911

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Œuf poché moulé alvéole	100,000 UN	0,39	39,00
Œuf entier liquide 2 lt	0,625 LT	2,50	1,56
Farine ménagère T 55 1 kg	1,500 KG	0,42	0,63
Levure chimique 1/1,5 kg	0,075 KG	5,53	0,41
Sel fin 1 kg	0,008 KG	0,26	0,00
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,300 KG	2,55	3,32
Bacon fumé en tranches bq 500 g	1,000 KG	4,99	4,99
Eau	1,000 LT	-	-
Sauce hollandaise bt kg	0,100 KG	9,17	0,92
Beurre doux 250 g	0,520 KG	3,56	1,85
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,28	0,20

Progression

- Fouetter l'œuf entier liquide. Ajouter la farine, la levure et le sel. Incorporer la crème, mélanger rapidement. Etendre à l'aide d'une spatule sur une hauteur d'environ 1,5 cm la pâte à muffin sur des plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé. Cuire à four chaud (180/190 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir, détailler en portions puis recouper en deux sur la hauteur, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau froide nécessaire la sauce hollandaise. Porter à ébullition, cuire 1 minute. Hors du feu, monter au beurre. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Griller à sec les tranches de bacon. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Remettre les œufs pochés à température au bain-marie 1 minute 30. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Passer les muffins sous le grill 45 secondes. Dresser le bacon sur les muffins, puis l'œuf poché. Napper de sauce hollandaise, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 100 g = 0,529 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 226 Protéines : 11,7 g
Kjoules : 946 Glucides : 12,3 g
Matières grasses : 14,3 g

Dos de mahi-mahi hawaïenne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1665

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pavé de dorade coryphène sg 140/160 g	12,500 KG	6,20	77,50
Beurre doux 250 g	0,110 KG	3,56	0,39
Ananas calibre B kg	3,400 KG	1,40	4,76
Echalote vrac kg	0,020 KG	1,62	0,03
Quatre-épices bt 1 lt	0,004 KG	28,44	0,11
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,400 LT	1,55	0,62
Lait de coco bt 1/2	1,400 KG	4,84	6,78
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'ananas et l'échalote. Couper en deux l'ananas dans le sens de la longueur, enlever soigneusement la peau, ôter la partie centrale, détailler en cubes. Eplucher l'échalote, émincer finement.
- Suer dans la matière grasse frémissante les 3/4 de l'ananas, l'échalote et le quatre-épices. Déglacer vin blanc, réduire. Ajouter le lait de coco, assaisonner, mijoter 8 à 10 minutes. Mixer, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquer les pavés de dorade dans des gastronomes perforés, assaisonner, cuire au four vapeur 8 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pavés de dorade, napper de sauce, décorer des cubes d'ananas restants au départ.

Coût portion 140 g = 0,903 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 200
Kjoules : 837
P/L : 2,71
Protéines : 25,5 g
Glucides : 3,1 g
Matières grasses : 9,4 g

Cake à la carotte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1224

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	2,400 KG	0,60	1,44
Oeuf entier liquide 2 lt	1,100 LT	2,50	2,75
Sucre semoule sac 1 kg	1,100 KG	0,69	0,76
Cannelle moulue bt 1 lt	0,020 KG	7,92	0,16
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,020 KG	9,95	0,20
Huile de tournesol 5 lt	1,000 LT	1,38	1,38
Farine ménagère T 55 1 kg	1,400 KG	0,42	0,59
Levure chimique 1/1,5 kg	0,055 KG	5,53	0,30
Orange cal 5/6 kg	0,700 KG	0,89	0,62
Beurre doux 250 g	0,060 KG	3,56	0,21
Farine ménagère T 55 1 kg	0,060 KG	0,42	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes et les oranges. Eplucher et râper les carottes. Presser les oranges, récupérer le jus et la moitié des zestes. Réserver.
- Mélanger l'oeuf entier liquide et le sucre. Incorporer la cannelle, la muscade et l'huile. Ajouter la farine et la levure, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporer les carottes, le jus d'orange et les zestes. Garnir les moules préalablement graissés et farinés, cuire à four modéré (160/180 °C) 50 minutes environ. Laisser refroidir, démouler, réserver.

Coût portion 72 g = 0,084 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 216
Kjoules : 904
Protéines : 3,3 g
Glucides : 23,4 g
dont sucres : 12,7 g
Matières grasses : 11,9 g