

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'Étude 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

Le goût

Le goût d'un aliment ou d'un plat est propre à chaque personne. On connaît toutes et tous bien sûr la notion des 4 saveurs primaires :

- sucré (comme le miel) ;
- salé (comme le fromage) ;
- acide (comme le citron) ;
- amer (comme le chocolat très noir).

Mais cela reste une valeur subjective, qui peut cependant s'éduquer au fil du temps, avec la découverte de nouveaux aliments, de nouvelles associations de saveurs et déterminer ainsi nos préférences alimentaires.

Découvrez au fil des pages quelques idées recettes qui devraient titiller subtilement vos papilles...

Bon appétit ! ➡

DÉCEMBRE 2016

Coût moyen
journalier
3,37 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Taboulé citronné	0,14
Cabillaud suchet	0,89
Garniture de fenouil	0,32
Yaourt saveur coco	0,40
Poire Abate	0,23
Velouté de champignons	0,16
Cœur de rumsteak à l'estragon	0,72
Quinoa façon risotto	0,55
Edam	0,12
Carpaccio d'ananas	0,26
Total	3,77 €

Mardi

Chou bicolore	0,10
Sauté de lièvre lorrain	1,83
Riz sauvage	0,38
Bleu des Causses	0,26
Crème de pruneaux	0,49
La cousina	0,36
Tendron de veau au jus	0,91
Carottes sautées	0,16
Fromage fondu	0,12
Pomme Jonagold	0,21
Total	4,80 €

Semaine 2

Cramailotte	0,26
Jambon sauce béchamel	0,39
Panaché de choux-fleurs	0,25
Saint-nectaire	0,22
Crème au Grand Marnier	0,38
Velouté de légumes	0,15
Escalope de dinde aux trompettes	0,64
Farfalles	0,10
Petits-suisse nature	0,25
Banane	0,17
Total	2,80 €

Pain de macédoine	0,12
Pochouse de truite	1,25
Pommes de terre vapeur	0,23
Yaourt sucré	0,25
Coupe tutti frutti	0,21
Crêpe sauce Mornay	0,11
Rosbif	0,67
Crumble de potiron	0,26
Pont-l'évêque	0,18
Poire Passe Crassane	0,24
Total	3,50 €

Semaine 3

Betteraves lanières mimosa	0,11
Rôti de veau à l'oseille	1,11
Polenta	0,08
Bleu d'Auvergne	0,18
Clémentine	0,21
Salades vertes mêlées	0,15
Saucisse fumée	0,46
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,24
Fromage frais	0,14
Mousse meringuée	0,48
Total	3,15 €

Bavarois d'avocat	0,61
Merlu sauce ciboulette	0,59
Pommes de terre façon Martine	0,31
Munster	0,21
Compote tous fruits	0,15
Consommé au tapioca	0,04
Quenelles de brochet sauce crustacés	0,40
Mélange de légumes crécy	0,30
Chèvre bûche	0,24
Ananas à la cassonade	0,29
Total	3,13 €

Semaine 4

Champignons en salade	0,28
Cuisse de pintade en civet	0,98
Pommes de terre à l'anglaise	0,21
Cantal AOP	0,20
Poire à l'angélique	0,40
Carottes râpées quatre saisons	0,15
Longe de porc en croûte	0,49
Soufflé de potiron	0,38
Yaourt aux fruits	0,17
Gâteau léger	0,18
Total	3,44 €

Rillettes de saumon	0,34
Bavette aux baies roses	0,95
Poêlée à la rhodanienne	0,71
Mini bleu	0,28
Pomme Starking	0,18
Crème freneuse	0,15
Ragoût d'agneau	0,83
Riz pilaf	0,08
Pyramide cendrée	0,55
Fromage blanc aux raisins secs	0,16
Total	4,23 €

Mercredi

Crudités d'hiver	0,14
Gigot d'agneau mirecourtois	1,00
Navets mijotés	0,12
Coulommiers	0,14
Duo d'entremets praliné	0,26
Potage au cresson	0,16
Hachis parmentier maison	0,67
Mini chèvre enrichie	0,16
Surprise au chocolat	0,21

Total 2,86 €

Jeudi

Œuf dur en gelée	0,27
Côte de porc à la diable	0,62
Brocolis à la Godard	0,35
Fondu allégé	0,13
Banane	0,17
Potage julienne	0,19
Filet de colin meunière	0,52
Penne	0,06
Yaourt brassé nature	0,15
Cubes de pêche en gratin	0,18

Total 2,64 €

Vendredi

Roulade de poireaux	0,38
Steak Maître d'hôtel	1,25
Gnocchi de polenta	0,13
Carré demi-sel	0,15
Coupe de kiwi aux herbes	0,24
Champignons vinaigrette	0,27
Sauté de dindonneau suprême	0,43
Céleris braisés	0,50
Morbier	0,21
Eclair chantilly	0,26

Total 3,80 €

Céleri dame blanche	0,18
Poulet en cocotte	1,02
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Carré fondu	0,11
Orange farfadet	0,17
Carottes râpées au cumin	0,11
Menu fromage emmental	0,71
Epinards avec croûtons	0,19
Emmental BIO	0,31
Entremets café	0,18

Total 3,49 €

Mâche aux lardons fumés	0,26
Entrecôte au grill	0,85
Champignons sauce bressane	0,34
Bleu de France	0,16
Feuilleté au miel	0,20
Potage dubarry	0,10
Daube d'agneau cayolaise	0,87
Riz blanc	0,09
Bûche de chèvre	0,22
Ananas frais	0,27

Total 3,35 €

Salade aux radis	0,22
Omelette aux fines herbes	0,24
Julienne de légumes	0,26
Camembert	0,13
Diplomate	0,17
Soupe de courgettes	0,10
Foie de bœuf sauce roquefort	0,36
Frites	0,28
Yaourt saveur vanille	0,38
Pomme maléfique	0,16

Total 2,29 €

Pâté de foie et cornichons	0,15
Dindonneau à la duroc	0,54
Fenouil au citron	0,38
Yaourt sucré	0,13
Pomme Royal Gala	0,18
Potage au potiron	0,13
Spaghetti à la bolognaise	0,55
Crème de gruyère	0,18
Flan aux quetsches	0,20

Total 2,43 €

Salade au chou rouge	0,15
Noisettine d'agneau	0,95
Semoule composée	0,19
Fromage demi-sel	0,15
Ile flottante au caramel	0,28
Champignons sauce câpres	0,30
Haché de veau	0,71
Mousse de panais	0,80
Saint-paulin	0,16
Cake	0,38

Total 4,05 €

Caroline rossini	0,85
Papillote de flétan	1,69
Poireaux à la crème	0,17
Fromage bleu	0,16
Litchis	0,43
Nuage d'Argenteuil	0,26
Sauté de dinde aux marrons	0,52
Côtelette de riz	0,12
Brillat-savarin	0,28
Délice de poire	0,21

Total 4,67 €

MENU À THÈME

Salade gourmande au magret fumé	0,57
Diot vigneronne	0,73
Gratinée aux marrons	0,53
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Crème brûlée chocolatée aux poires	0,24
Velouté de cébettes aux noisettes	0,71
Noix de veau à l'orange	0,68
Mirepoix de légumes oubliés	0,35
Abondance	0,30
Banoffee	0,39

Total 4,78 €

Pizza à la romaine	0,26
Dos de colin en papillote	0,82
Endives sauce safranée	0,60
Fromage fondu	0,12
Kiwi	0,26
Velouté de céleri-rave	0,36
Coquelet en crapaudine	0,50
Gnocchi aux œufs	0,21
Bleu de Bresse	0,33
Mousse chocolat au lait	0,13

Total 3,58 €

Fenouil émincé en vinaigrette	0,14
Blanquette de veau ménagère	1,07
Pommes de terre rissolées	0,15
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Entremets pistache	0,15
Riz aux olives	0,10
Hamburger de bœuf	0,61
Carottes vichy	0,20
Emmental	0,13
Poire Conférence	0,16

Total 2,88 €

DÉCEMBRE 2016

LÉGENDE

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

Semaine 1

Samedi

Frisée aux mendiants	0,13
Filet de perche mode Bourget	0,99
Macaroni	0,06
Tendre bleu	0,31
Mousse pâtissière	0,17
Chausson Cendrillon	0,25
Rôti de longe de porc	0,30
Salsifis campagnards	0,32
Fromage fondu	0,12
Poire Doyenne du Comice	0,19
Total	2,83 €

Dimanche

Endives ninon	0,23
Matelote de veau	1,07
Marmite jardinière	0,15
Fournols	0,21
Matafan aux pommes	0,16
Soupe à l'oignon	0,19
Steak haché VBF	0,77
Purée de pois cassés aux croûtons Beaufort	0,30
Yaourt aux fruits	0,17
Clémentine	0,21
Total	3,46 €

Semaine 2

Pamplemousse rose	0,10
Sauté de veau charcutier	1,06
Doré de grains de blé	0,18
Tomme grise	0,16
Crème aux fruits	0,24
Bouillon de bœuf	0,03
Mignon de porc à la bière	0,62
Gratin de chicons	0,62
Fourme d'Ambert	0,23
Clémentine	0,21
Total	3,44 €

Salade de riz	0,10
Filet de poulet aux écrevisses	1,01
Flan de poireaux	0,24
Fromage blanc battu	0,16
Kiwi	0,26
Crème soubise	0,20
Filet de dorade sauce verte	0,82
Lentilles	0,10
Crème de gruyère	0,18
Cocktail aux abricots	0,30
Total	3,37 €

Semaine 3

Carottes râpées BIO	0,24
Boudin noir	0,56
Purée	0,13
Spécialité fromagère fouettée	0,16
Entremets chocolat	0,14
Soupe au gruau	0,16
Omelette	0,33
Poêlée champêtre	0,23
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Banane	0,17
Total	2,40 €

Salade fantaisie	0,15
Estouffade de bœuf	0,85
Cardons sauce curry	0,32
Carré fondu	0,11
Roulé à la confiture	0,36
Potage aenois	0,10
Filet de saumon poché	0,58
Pâtes papillon Médicis	0,10
Brie	0,14
Fromage blanc et biscuit	0,16
Total	2,86 €

Semaine 4

Mâche à l'ail	0,26
Noisette d'agneau	0,95
Boulgour	0,17
Chaource	0,27
Mosaïque de fruits	0,28
Pamplemousse au sucre	0,10
Cassolette de poisson	0,42
Beignets de brocolis	0,40
Faisselle	0,36
Tarte aux pommes	0,20
Total	3,40 €

Endives croquantes	0,18
Filet de poulet aux champignons	0,82
Salsifis sauce poulet	0,35
Fromage fondu nature	0,10
Gâteau de semoule	0,14
Velouté de laitue	0,26
Dés de porc à l'étouffée	0,41
Grains de blé des cimes	0,25
Gouda	0,12
Ananas frais	0,27
Total	2,89 €

Velouté de cébettes aux noisettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2837

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cébettes (oignon frais) botte 200 g	40,000 UN	1,33	53,02
Pommes de terre Bintje 10 kg	3,000 KG	0,79	2,37
Eau	13,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,260 KG	7,49	1,95
Crème liquide 30 % UHT brique 1 lt	1,500 LT	2,04	3,06
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06
Noisette entière émondée 1 kg	0,700 KG	14,88	10,42

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les cébettes et les pommes de terre. Emincer grossièrement les cébettes, éplucher et détailler en dés les pommes de terre, réserver.
- Torrifier les noisettes, réserver.
- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer les pommes de terre, cuire 20 minutes. Ajouter les cébettes, cuire 5 minutes. Mixer, crémier, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de noisettes au départ.

Coût portion 252 g = 0,709 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135
Kjoules : 565
Protéines : 4,7 g
Glucides : 6,9 g
Matières grasses : 9,6 g

Diot vigneronne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2816

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Saucisse diot fr 120 g	12,000 KG	5,45	65,40
Huile de tournesol 5 lt	0,080 LT	1,38	0,11
Margarine de cuisine 500 g	0,080 KG	1,30	0,10
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,79	0,95
Echalote coupée sg 250 g	0,250 KG	2,84	0,71
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	1,200 KG	1,16	1,39
Vin 11° rouge 1 lt	0,300 LT	1,49	0,45
Farine ménagère T 55 1 kg	0,160 KG	0,42	0,07
Eau	3,000 LT	-	-
Jus de rôti déshydraté bt 750 g	0,150 KG	19,18	2,88
Bouquet garni	1,000 UN	0,96	0,96
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons, les échalotes et les champignons. Déglacer vin rouge, réduire. Singer, mouiller du jus de rôti dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, assaisonner, porter à ébullition, cuire 3 minutes.
- Déconditionner les saucisses diots dans des gastronomes pleins. Mouiller de la sauce, cuire à couvert à four modéré (160/180 °C) 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les diots, napper de sauce vigneronne au départ.

Coût portion 130 g = 0,731 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 427
Kjoules : 1787
P/L : 0,5
Protéines : 19,7 g
Glucides : 5 g
Matières grasses : 36,3 g
Sel : 2,8 g

Gratinée aux marrons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10019

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre lamelle cuite s/v 2 kg	18,000 KG	1,15	20,70
Beurre doux 250 g	0,180 KG	3,56	0,64
Pleurote kg	2,500 KG	5,82	14,55
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,200 KG	2,55	0,51
Persil haché sg 1 kg	0,050 KG	1,93	0,10
Marrons pelés sg 1 kg	1,500 KG	5,78	8,67
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,500 LT	0,49	1,23
Roux blanc bt kg	0,150 KG	6,67	1,00
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	12,73	0,09
Emmental râpé 45 % kg	1,200 KG	4,08	4,90

Progression

- Rincer les pommes de terre lamelle à l'eau chaude, réserver.
- Faire revenir les champignons dans la moitié de matière grasse. Ajouter la crème fraîche, le persil puis les marrons. Assaisonner, cuire 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la moitié de matière grasse frémissante restante les oignons, assaisonner. Mouiller de la quantité de lait nécessaire, porter à ébullition. Lier au roux blanc. Mijoter 4 à 5 minutes, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Dans des gastronormes pleins, disposer une première couche de pommes de terre puis une couche de mélange champignons-marrons. Terminer par une couche de pommes de terre. Napper de sauce, saupoudrer d'emmental râpé. Gratinier à four chaud (180/200 °C) 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 232 g = 0,534 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 281 Protéines : 9,1 g Fibres : 4,9 g
 Kjoules : 1176 Glucides : 41,8 g
 Matières grasses : 7,6 g

Crème brûlée chocolatée aux poires



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5346

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Préparation pour crème renversée/brûlée bt 1,35 kg	0,800 KG	4,39	3,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,800 LT	0,49	1,86
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	3,800 LT	2,28	8,66
Chocolat Force noire 50 % pistoles 5 kg	0,500 KG	6,11	3,06
Poires au sirop 1/2 fruit bt 5/1	2,500 KG	2,50	6,25
Sucre cassonade 1 kg	0,500 KG	1,63	0,82

Progression

- Egoutter les poires au sirop, détailler en cubes. Réserver.
- Délayer la préparation pour crème brûlée dans 2 litres de lait, réserver.
- Porter à ébullition le mélange de lait restant et de crème liquide. Incorporer la préparation pour crème brûlée délayée dans le mélange bouillant, cuire 2 minutes. Ajouter les pistoles de chocolat noir, laisser fondre. Garnir le fond des récipients les cubes de poires. Recouvrir de l'appareil, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0 /+ 3 °C) au moins 2 heures jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer de cassonade, passer sous le grill très chaud au départ.

Coût portion 119 g = 0,24 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 231 Protéines : 2,5 g
 Kjoules : 967 Glucides : 21,5 g
 dont sucres : 17 g
 Matières grasses : 14,9 g