

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
journalier
3,12 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pizza annamite	0,30
Onglet à l'échalote	0,79
Endive béchamel	0,29
Tomme grise	0,16
Clémentine	0,23
Velouté dubarry	0,21
Echine de porc à l'ancienne	0,39
Pois cassés aux cèpes	0,28
Crème de gruyère	0,18
Ile vanillée aux noisettes	0,52

Total 3,36 €

Semaine 2

Avocat sauce cocktail	0,62
Blanc de poulet gourmand	0,60
Riz jaune	0,12
Mini bleu	0,28
Cocktail de fruits	0,22
Mâche mode sucrine	0,19
L'obscur paupiette	0,57
Poêlée de champignons	0,55
Petits-suisses nature	0,25
Mousse au café	0,25

Total 3,64 €

Semaine 3

Salade de riz	0,10
Filet de hoki sauce safranée	0,82
Mélange romanesque	0,64
Yaourt nature	0,23
Nage d'ananas	0,34
Salade simple	0,15
Hachis parmentier VBF	0,33
Cantal AOP	0,20
Mousse de pêche	0,25

Total 3,06 €

Semaine 4

Crudités d'hiver	0,12
Cordon bleu	0,68
Pak-choï et shitakes à l'ail	0,63
Gouda	0,12
Entremets pistache au miel	0,20
Crème soubise	0,20
Sauté d'agneau à l'oseille	0,87
Farfalles	0,10
Fromage frais	0,14
Banane au moka	0,24

Total 3,30 €

Mardi

Frisée aux lardons	0,14
Jarret de veau aux carottes	1,39
Tortis tricolores	0,16
Carré demi-sel	0,15
Crème renversée à la chicorée	0,19
Haricots blancs en salade	0,16
Emincé de dinde au jus	0,35
Fondue d'épinards	0,19
Fromage blanc battu portion BIO	0,46
Ananas frais	0,27

Total 3,44 €

Taboulé de grains de blé	0,12
Rosbif	0,88
Blettes sauce suprême	0,22
Edam	0,12
Pomme Jonagold	0,21
Crème de courgettes	0,11
Sauté de porc à la sarriette	0,47
Pommes de terre boulangère	0,19
Fromage de chèvre frais	0,26
Entremets aux pruneaux	0,36

Total 2,94 €

Chou rouge basse-cour	0,15
Escalope de porc poêlée	0,59
Boulgour aux oignons	0,17
Bleu d'Auvergne	0,18
Reines-claude au sirop	0,23
Potage bonne femme	0,08
Endives au jambon de dinde	0,37
Faisselle au sucre	0,41
Poire Conférence	0,17

Total 2,33 €

Roulade de poireaux	0,38
Saumonette en matelote	0,50
Riz pilaf	0,08
Chèvre bûche	0,24
Kiwi	0,28
Carottes et céleri râpés	0,14
Haché de veau	0,71
Navets mijotés	0,12
Pont-l'évêque	0,18
Tartelette aux fruits	0,23

Total 2,86 €

Mercredi

Crevettes Shanghai	0,40
Omelette aux champignons	0,24
Poireaux braisés	0,15
Brillat-savarin	0,28
Pomme Elstar	0,14
Mouliné aux légumes	0,05
Bœuf en carbonade	0,66
Purée	0,13
Mimolette	0,16
Poire Conférence	0,17

Total 2,36 €

Jeudi

Chou blanc râpé	0,10
Fricassée d'agneau	1,23
Semoule au cumin	0,09
Fromage fondu nature	0,10
Abricots au sirop	0,29
Radis	0,30
Rôti de dinde aux fines herbes	0,50
Garniture de céleri	0,20
Yaourt sucré	0,13
Eclair chantilly	0,26

Total 3,20 €

Vendredi

Carottes râpées Aurélia	0,17
Filet de cabillaud aux moules	0,92
Riz blanc	0,09
Bleu de France	0,28
Cocktail tropical	0,29
Crème Esaü	0,12
Duo de jambon	0,12
Poêlée champêtre	0,24
Mini chèvre enrichie	0,16
Banane	0,17

Total 2,56 €

Pain de macédoine	0,12
Gigot d'agneau vert-pré	0,96
Spaghetti	0,08
Fromage fondu nature	0,10
Poire Louise Bonne	0,17
Soupe de lentilles	0,12
Cuisse de poulet rôtie	0,24
Carottes sauce beurre blanc	0,25
Bûche du Pilat	0,18
Orange	0,13

Total 2,34 €

Crudités aux graines de sésame	0,24
Côte de porc Maître d'hôtel	0,58
Navets confits	0,16
Yaourt saveur vanille	0,38
Tartelette pralinée	0,35
Crème d'asperges	0,16
Filet de lieu sauce crustacés	0,54
Haricots blancs à la créole	0,10
Saint-paulin	0,16
Mélange de fruits jaunes	0,18

Total 2,83 €

Céleri rémoulade	0,21
Rôti de veau Dargis	1,11
Chou-fleur persillé	0,21
Fromage demi-sel	0,15
Mousse liégeoise	0,20
Velouté de saufsifs	0,19
Steak haché VBF	0,77
Frites	0,28
Roquefort	0,33
Pomme Golden	0,16

Total 3,60 €

MENU À THÈME

Salade maraîchère	0,23
Veau orloff	1,06
Garniture de céleri	0,20
Brie	0,14
Cake	0,38
Crème freneuse	0,13
Epaule d'agneau en papillote	0,62
Mitonnée de haricots en ragoût	0,62
Bûche de chèvre	0,22
Entremets double chocolat	0,15

Total 3,74 €

Terrine de chevreuil	0,23
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,67
Jardinière de légumes	0,14
Fromage frais	0,14
Coupe au kiwi	0,19
Potage velours	0,17
Crevettes mijotées au vin	1,02
Polenta	0,08
Comté	0,30
Pomme Starking	0,18

Total 3,10 €

Soja vinaigrette	0,31
Bœuf aux pousses de bambou	0,94
Nouilles à la coriandre	0,15
Tomme blanche	0,15
Banane	0,17
Soupe de légumes au tofu	0,35
Samoussa	1,29
Salade verte santé	0,26
Carré fondu	0,11
Flan au thé fruité	0,30

Total 4,02 €

Terrine de légumes	0,15
Cuisse de canette laquée	0,95
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Fromage bleu	0,16
Poire Louise Bonne	0,17
Radis à la croq'au sel	0,30
Omelette	0,33
Légumes grand-mère	0,28
Abondance	0,30
Mousse meringuée	0,48

Total 3,64 €

Champignons marinés	0,29
Bœuf à la mode	0,79
Carottes glacées	0,17
Crème de gruyère	0,18
Beignet aux pommes	0,28
Potage tomate cerfeuil	0,37
Palette à la diable	0,38
Pommes de terre rissolées	0,15
Yaourt saveur citron	0,46
Ananas frais	0,27

Total 3,34 €

Batavia citronnée	0,12
Filet de dorade poché	0,88
Polenta aux brocolis	0,22
Camembert	0,13
Pêche surprise	0,32
Potage mouliné campagnard	0,26
Top'quiche	0,44
Salade d'endives	0,13
Carré demi-sel	0,15
Flan chocolat	0,18

Total 2,81 €

JANVIER-FÉVRIE 2017

LÉGENDE

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

Semaine 1

Samedi

Betteraves ravigote	0,11
Joue de bœuf mironton	0,67
Grains de blé cressonnière	0,19
Saint-nectaire	0,22
Kiwi	0,24
Champignons vinaigrette	0,27
Epaule de veau rôtie	0,65
Salsifis sauce vin blanc	0,36
Fondu allégé	0,13
Mousse croustillante	0,20
Total	3,03 €

Dimanche

Salade fantaisie	0,14
Mignon de porc sauce aigre-douce	0,86
Navets glacés	0,11
Fromage blanc nature portion	0,17
Boules coco	0,13
Crème à l'échalote	0,17
Cassiolette de poisson	0,42
Macaroni	0,06
Fournois	0,21
Poire Doyenne du Comice	0,19
Total	2,45 €

Semaine 2

Cœurs de palmier en salade	0,18
Filet de panga aux deux sauces	0,52
Riz frit à la chinoise	0,64
Bûche de chèvre	0,22
Duo d'agrumes	0,10
Carottes râpées aux raisins	0,09
Gratinée de quenelles	0,29
Poêlée villageoise	0,34
Yaourt aromatisé	0,16
Madeleine	0,14
Total	2,67 €

Douceur de champignons	0,32
Lapin en chapelure	1,15
Fenouil au citron	0,34
Coulommiers	0,14
Gaufre	0,35
Velouté d'endives	0,30
Rôti de porc à la moutarde	0,38
Lentilles	0,10
Fromage carré	0,14
Banane	0,17
Total	3,39 €

Semaine 3

Avocat mayonnaise	0,48
Filet de julienne suchet	0,94
Riz sauvage	0,38
Mini bleu	0,28
Mousse chocolat noir	0,14
Potage bonne femme	0,08
Poulet en cocotte	0,53
Epinards avec croûtons	0,19
Yaourt aromatisé BIO	0,36
Poire Doyenne du Comice	0,19
Total	3,56 €

Carottes râpées BIO	0,22
Noix de veau braisée	0,95
Poireaux à la crème	0,17
Livarot AOP	0,26
Timbale de semoule	0,15
Velouté de tomate	0,13
Sauté de porc aux navets	0,43
Pommes de terre vapeur	0,23
Pyramide cendrée	0,55
Orange	0,13
Total	3,21 €

Semaine 4

Pamplemousse rose	0,10
Emincé de veau à l'oseille	1,03
Doré de grains de blé	0,18
Fromage fondu	0,12
Crème anglaise et boudoir	0,16
Bouillon de bœuf	0,03
Dindonneau à la ducroc	0,47
Fenouil pané	0,50
Morbier	0,21
Salade de fruits de saison	0,39
Total	3,18 €

Feuilleté de Shikoku	0,36
Rôti de porc	0,64
Poêlée maraîchère	0,40
Petits-suisse sucrés	0,26
Pomme Granny Smith	0,13
Céleri-rave râpé	0,15
Filet de colin au four	0,56
Coquillette calabraise	0,13
Munster	0,21
Coupelle de pruneaux	0,49
Total	3,33 €

Soupe de légumes au tofu



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4471

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Chou chinois moyen pak-choi	4,300 KG	2,78	11,95
Champignons de Paris frais kg	1,900 KG	2,85	5,42
Carottes fraîches sac kg	2,900 KG	0,60	1,74
Huile de tournesol 5 lt	0,650 LT	1,36	0,88
Coriandre en poudre sachet 1 kg	0,045 KG	3,70	0,17
Eau	14,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,290 KG	7,49	2,17
Tofu fumé au bois de hêtre fr 3 kg AB	1,450 KG	8,43	12,22
Sel fin 1 kg	0,075 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	12,73	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou chinois et les champignons. Eplucher et râper les carottes. Réserver.
- Détailler le tofu en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les légumes sans colorer. Ajouter la coriandre, puis mouiller du bouillon de volaille préalablement dilué au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 30 minutes à feu doux. Ajouter le tofu, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 246 g = 0,346 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 111 Protéines : 3,5 g
 Kjoules : 465 Glucides : 5,1 g
 Matières grasses : 8,2 g

Bœuf aux pousses de bambou



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°427

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,000 KG	5,40	86,40
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,36	0,41
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Piment doux moulu bt 425 g	0,008 KG	12,18	0,10
Sauce soja 200 g	0,400 KG	6,25	2,50
Eau	6,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,120 KG	8,18	0,98
Pousses de bambous bt 3/1	1,600 KG	1,36	2,18
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	3,22	0,26

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, émincer finement. Réserver.
- Détailler le bœuf bourguignon en lamelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les lamelles de bœuf, faire revenir à feu vif en remuant constamment 10 minutes environ. Incorporer le piment, déglacer sauce soja. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 45 minutes à couvert. Ajouter les pousses de bambous préalablement égouttées et rincées à l'eau claire, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser l'émincé de bœuf, napper de sauce, décorer de persil au départ.

Coût portion 138 g = 0,937 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 285 Protéines : 31,4 g Fer : 3,7 mg
 Kjoules : 1193 Glucides : 3,2 g
 P/L : 1,9 Matières grasses : 16,2 g

Flan au thé fruité



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5018

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,49	4,90
Thé fruits rouges sachet fraîcheur bt 25	60,000 UN	0,09	5,40
Litchis (lychees) au sirop bt 3/4	1,200 KG	4,28	5,14
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,040 KG	324,62	12,98
Sucre semoule sac 1 kg	0,800 KG	0,69	0,55
Sauce dessert fruits rouges lt	0,300 LT	2,88	0,86
Litchis (lychees) au sirop bt 3/4	1,200 KG	4,28	5,14

Progression

- Porter les 3/4 du lait à ébullition. Hors du feu, ajouter les sachets de thé, laisser infuser 10 minutes.
- Mélanger l'agar-agar dans le lait froid restant et l'incorporer au lait parfumé. Porter à ébullition 2 minutes. Hors du feu, ajouter le sucre. Verser la préparation dans des moules, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures minimum.
- Démouler les flans sur assiette, décorer d'un filet de sauce aux fruits rouges et de litchis préalablement égouttés et coupés en deux au départ.

Coût portion 125 g = 0,298 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 102
Kjoules : 427

Protéines : 3,4 g
Glucides : 18,3 g
dont sucres : 15,4 g
Matières grasses : 1,6 g

Calcium : 118 mg