

*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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !***

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - juillet 2015

<sup>2</sup> 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

# L'outre-mer

Haute en couleurs, délicieusement parfumée et souvent épicée, la cuisine d'outre-mer nous fait découvrir une autre facette de la gastronomie française. Du Pacifique sud, en passant par l'océan Atlantique et jusqu'à l'océan Indien, vous serez surpris par l'incroyable diversité des mets proposés.

L'abondance et la qualité des ressources alimentaires issues de ces terres fertiles que favorise le climat (ensoleillement, chaleur et humidité), sont à la base de cette cuisine. Le métissage de plusieurs cultures, remontant notamment à l'époque des colonies, a de plus contribué à l'apport de saveurs jusqu'alors inconnues, tels que des épices, fruits ou légumes qui se sont rapidement acclimatés sous ses latitudes.

**Retrouvez au fil des pages tout l'exotisme de cette cuisine qui mettra le soleil dans votre assiette. **

# NOVEMBRE 2015

Coût moyen  
- journalier -  
**3,14 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Concombre mimosa	0,27
Sauté de porc à la sarriette	0,70
Haricots blancs à la crème	0,23
Cantal AOP	0,20
Compote de pomme	0,08
Salade multicolore	0,14
Rôti de dindonneau au citron	0,46
Beignets de brocolis	0,41
Tomme blanche	0,15
Mousse croustillante	0,21
<b>Total</b>	<b>2,83 €</b>

Taboulé de grains de blé	0,11
Rosbif sauce forestière	0,91
Salsifis sautés	0,25
Fromage bleu	0,16
Poire Passe Crassane	0,32
Velouté de haricots verts	0,17
Filet de lieu sauce crustacés	0,48
Galettes de pommes de terre	0,40
Fondu allégé	0,26
Flan à la noix de coco	0,22
<b>Total</b>	<b>3,29 €</b>

### Semaine 2

Allumette au fromage	0,16
Filet de merlan meunière	0,80
Fenouil aux olives	0,24
Yaourt sucré	0,25
Duo d'agrumes	0,11
Mélange croquant	0,18
Rôti de bœuf	0,57
Nouilles gratinées	0,14
Edam	0,14
Pêche surprise	0,29
<b>Total</b>	<b>2,87 €</b>

Chou blanc râpé	0,11
Civet de coq	0,49
Riz basmati	0,14
Bleu de France	0,16
Mirabelles au sirop	0,36
Potage parmentier	0,14
<b>Quenelles sur lit d'épinards</b>	<b>0,31</b>
Fromage frais	0,16
Poire Abate	0,18
<b>Total</b>	<b>2,03 €</b>

### Semaine 3

Salade verte santé	0,13
Jambon persillé	0,37
Mousseline de carottes	0,15
Saint-nectaire	0,22
Flan à la cannelle	0,18
Velouté de tomate	0,14
Cuisse de canard aux navets	0,69
Gnocchi de polenta	0,14
Petits-suisses nature	0,26
Banane	0,15
<b>Total</b>	<b>2,43 €</b>

Cœurs de palmier et champignons	0,25
Filet de cabillaud sauce écrevisse	0,76
Pépinettes	0,18
Fromage de chèvre frais	0,26
Litchis	0,52
Potage choisy	0,18
Rôti de veau sauce poivres	0,71
Navets mijotés	0,13
Pont-l'évêque	0,19
Salade de fruits de saison	0,39
<b>Total</b>	<b>3,55 €</b>

### Semaine 4

Nems à la volaille	0,25
Escalope hachée de veau	0,67
Riz à l'antillaise	0,13
Fromage bleu	0,16
Poire Louise Bonne	0,13
Céleri-rave râpé	0,06
Cari de bœuf	0,67
Légumes grand-mère	0,30
Chèvre bûche	0,24
Blanc-manger à la papaye	0,28
<b>Total</b>	<b>2,89 €</b>

Chou blanc mayonnaise	0,17
Filet de lieu sauce vanille	0,75
Ecrasé de patate douce	0,74
Brillat-savarin	0,31
Compotée de mangue	0,76
Crème de champignons	0,16
Rôti de porc	0,39
Salsifis sauce vin blanc	0,32
Faisselle	0,34
Banane	0,15
<b>Total</b>	<b>4,09 €</b>

## Mercredi

Chayotes en vinaigrette	0,17
Escalope de veau quatre saisons	1,61
Nouilles au beurre	0,08
Yaourt nature	0,14
Litchis	0,52
Velouté aux pois cassés	0,10
Sauté d'agneau aux herbes	0,93
Carottes au jus	0,18
Carré de l'est	0,18
Ananas frais	0,28

Total 4,18 €

## Jeudi

Guacamole	0,52
Poulet au curry	0,43
Courgettes confites	0,25
Emmental	0,15
Panier à la mangue	0,41
Potage de légumes	0,07
Rôti de porc aux amandes	0,42
Semoule composée	0,19
Crème de gruyère	0,18
Coupe tutti frutti	0,21

Total 2,84 €

## Vendredi

Céleri rémoulade	0,11
Filet de hoki au four	0,81
Poireaux en vol-au-vent	0,44
Fromage demi-sel	0,15
Ile flottante	0,23
Velouté d'épinards	0,17
L'obscur paupiette	0,69
Polenta	0,08
Livarot AOP	0,24
Raisin blanc	0,20

Total 3,14 €

Champignons marinés	0,27
Gigot d'agneau vert-pré	0,96
Poêlée de légumes	0,13
Coulommiers	0,16
Duo d'entremets praliné	0,26
Crème cressonnaïere maison	0,15
Rôti de veau bûcheronne	0,71
Panachés aux échalotes	0,38
Mini chèvre enrichie	0,17
Pomme Jonagold	0,21

Total 3,41 €

Œufs durs sauce cocktail	0,20
Côte de porc Maître d'hôtel	0,58
Gratin de christophines	0,38
Fromage carré	0,14
Banane	0,15
Tartare pamplemousse avocat	0,17
Brochette de poisson sauce crevettes	0,87
Boulgour	0,18
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas rôti aux épices	0,28

Total 3,10 €

Soja vinaigrette	0,22
Ragoût de bœuf	0,86
Mœlleux au quinoa	0,46
Petits-suisses sucrés	0,27
Kiwi	0,28
Carottes râpées aux raisins	0,08
Escalope de volaille poêlée	0,44
Filan de céleri	0,31
Morbier	0,21
Crème anglaise aux vermicelles	0,12

Total 3,24 €

Poireaux vinaigrette	0,16
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,71
Haricots blancs à la créole	0,11
Yaourt aromatisé	0,13
Poire Doyenne du Comice	0,25
Soupe aux bambous	0,25
Quiche potagère	0,36
Salade simple	0,22
Spécialité fromagère aux noix	0,34
Entremets Bourbon	0,16

Total 2,68 €

Endives à l'emmental	0,26
Filet de colin poché	0,65
Chou-fleur sauce beurre blanc	0,35
Carré fondu	0,12
Feuilleté au miel	0,20
Velouté de courgettes	0,21
Palette à la diable	0,24
Riz aux gombos	0,15
Bûche de chèvre	0,26
Pomme Elstar	0,17

Total 2,60 €

Fenouil à l'orange	0,16
Joue de bœuf mironton	0,76
Pommes de terre vapeur	0,23
Roquefort	0,33
Pêches au sirop	0,18
Douceur de champignons	0,30
Omelette	0,28
Fondue d'épinards	0,22
Saint-paulin	0,16
Mousse au caramel	0,22

Total 2,84 €

Salade de riz	0,10
Escalope de dinde sauce cacahuète	0,69
Garniture de fenouil	0,32
Yaourt brassé nature	0,21
Clémentine	0,19
Crème de cerfeuil	0,16
Steak haché	0,44
Haricots rouges paysanne	0,23
Fromage fondu	0,13
Entremets double chocolat	0,16

Total 2,62 €

Carottes velours	0,11
Noisettine d'agneau	0,95
Semoule couscous	0,09
Mini chèvre enrichie	0,17
Fromage blanc aux raisins secs	0,18
Batavia maïs	0,09
Vindaye de tofu	0,68
Potiron d'Automne	0,34
Fourme d'Ambert	0,25
Cake	0,38

Total 3,22 €

Œufs durs farcis	0,40
Filet de hoki sauce safranée	0,84
Tatin d'endives	0,62
Comté	0,29
Ananas frais	0,28
Pamplemousse au sucre	0,10
Cuisse de canette rôtie	0,64
Riz sauvage	0,38
Chaurce	0,29
Pruneaux au jus	0,40

Total 4,24 €

# NOVEMBRE 2015

## LÉGENDE

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

### Samedi

### Dimanche

#### Semaine 1

Betteraves au cumin	0.11
Boulettes de bœuf chasseur	0.58
Riz pilaf	0.08
Yaourt aromatisé	0.13
Pomme Golden	0.18
Salade verte	0.09
Œufs massalé	0.35
Julienne de légumes	0.27
Bûche de chèvre	0.26
Marbré au chocolat	0.39

Total 2,45 €

Champignons en salade	0.25
Endives au jambon maison	0.84
Crème de roquefort	0.30
Semoule sauce caramel	0.16
Potage crécy	0.15
Sauté de pintade	0.75
Purée	0.13
Fromage fondu	0.13
Banane	0.15

Total 2,86 €

#### Semaine 2

Mâche à l'ail	0.11
Filet de dorade aux lentilles	0.93
Bleu d'Auvergne	0.18
Mousse au café	0.25
Concombre sauce blanche	0.27
Mignon de porc lardé	0.67
Blettes sauce poulette	0.23
Fromage fondu	0.13
Clafoutis aux pépites de chocolat	0.10

Total 2,85 €

Salade d'endives	0.17
Sauté de veau marengo	1.45
Fricassée de champignons	0.51
Fournols	0.22
Gâteau de Samarie	0.18
Crème soubise	0.23
Foie de bœuf champêtre	0.33
Pommes de terre boulangère	0.23
Yaourt saveur vanille	0.46
Clémentine	0.19

Total 3,99 €

#### Semaine 3

#### Menu à thème

Féroce d'avocat	0.50
Colombo de poulet	0.51
Dombrés aux haricots rouges	0.37
Pyramide cendrée	0.33
Gratin de banane-coco	0.22
Potage au tapioca et langoustines	0.51
Côte de porc planteur	0.42
Marmite légumière créole	0.32
Yaourt saveur coco	0.34
Ananas tropical	0.58

Total 4,09 €

Coquillettes en salade	0.09
Rôti de bœuf aux aïrelles	0.80
Soufflé de potiron	0.64
Tomme grise	0.17
Coupe au kiwi	0.21
Mâche champêtre	0.18
Epaula d'agneau en papillote	0.71
Potée aux pois cassés	0.14
Fromage fondu nature	0.13
Cocktail aux abricots	0.31

Total 3,36 €

#### Semaine 4

Terrine de chou-fleur/brocolis	0.08
Rougail saucisses	0.53
Pommes dauphine	0.41
Mini bleu	0.28
Pomme Starking	0.18
Potage alenois	0.15
Steak aux herbes	0.65
Blettes morchella	0.86
Yaourt sucré	0.25
Salade de fruits maison	0.20

Total 3,58 €

Crudités sauce citron	0.18
Poulet sauce huîtres	0.45
Poireaux braisés	0.18
Camembert	0.13
Roulé à la confiture	0.29
Mouliné aux légumes	0.05
Steak d'espadon au gingembre	1.11
Tagliatelles	0.07
Gruyère	0.16
Fromage blanc et biscuit	0.18

Total 2,80 €

## Féroce d'avocat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9935

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	35,000 UN	0,75	26,25
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,200 LT	4,21	0,84
Fécule de pomme de terre 250 g	0,160 KG	4,96	0,79
Filet de morue dessalée sg	3,300 KG	5,36	17,69
Huile de colza 5 lt	0,100 LT	1,14	0,11
Ail émincé sg 250 g	0,030 KG	2,40	0,07
Sel fin 1 kg	0,016 KG	0,25	0,01
Persil haché sg 250 g	0,070 KG	3,00	0,21
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,003 KG	11,96	0,03
Citron vert kg	1,200 KG	3,08	3,70

### • Mise en œuvre

- Décongeler les filets de morue dessalée en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et les citrons verts. Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en morceaux, citronner. Détailler les citrons verts en quartier, réserver.
- Ecraser à la fourchette les avocats, ajouter peu à peu la fécule de pomme de terre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Colorer légèrement sur grill chaud les filets de morue sur les deux faces. Plonger dans l'eau froide, égoutter, émietter. Incorporer à la purée d'avocat, ajouter l'huile et l'ail, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, saupoudrer de piment de Cayenne, décorer d'un quartier de citron vert au départ.

• **Coût portion** 91 g = 0,497€

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 110 Protéines : 6,2 g Fibres : 2,4 g  
 Kjoules : 460 Glucides : 2,1 g  
 Matières grasses : 8,0 g

## Colombo de poulet



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7580

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cuisse de poulet a/dos sg 200/220 g	20,000 KG	1,99	39,80
Jus de citron concentré 1 lt	0,300 LT	2,15	0,64
Oignon jaune moyen kg	1,800 KG	0,55	0,99
Colombo 1 kg	0,300 KG	4,92	1,48
Quatre-épices bt 1 lt	0,017 KG	28,32	0,48
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,070 KG	10,49	0,73
Huile de tournesol 5 lt	0,460 LT	1,33	0,61
Pommes de terre bintje 25 kg	6,000 KG	0,80	4,80
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,40	0,19
Persil frais vrac	0,300 KG	3,28	0,98
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,25	0,01

### • Mise en œuvre

- Décongeler les cuisses de poulet en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et aromates. Détailler en cubes les pommes de terre, émincer les oignons, hacher grossièrement le persil, réserver.
- Couper les cuisses de poulet en morceaux, mettre à mariner pendant minimum 3 heures avec le jus de citron, la moitié des oignons, la moitié du colombo, le quatre-épices, le poivre et le sel.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les cuisses de poulet, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons restants et les pommes de terre. Remettre les morceaux de poulet, ajouter l'ail et la marinade. Saupoudrer du colombo restant et du persil. Couvrir d'eau chaude au 3/4, cuire à couvert 30 minutes environ. Débarrasser les morceaux de poulet et les pommes de terre, réserver au chaud (+ 63 °C). Réduire la sauce de moitié puis l'incorporer aux morceaux de poulet. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de poulet, napper de sauce au départ.

• **Coût portion** 190 g = 0,507 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 275 Protéines : 34,8 g Fer : 2,5 mg  
 Kjoules : 1151 Glucides : 8,8 g  
 P/L : 3,2 Matières grasses : 10,8 g

## Dombrés aux haricots rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4537

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricot rouge bt 5/1	16,500 KG	1,16	19,14
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,33	0,24
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,900 KG	1,21	1,09
Poitrine de porc (demi) demi-sel n°1 kg	0,900 KG	4,10	3,69
Cannelle en bâton 1 kg	0,055 KG	4,86	0,27
Bouquet garni	3,000 UN	1,10	3,30
Ail émincé sg 250 g	0,090 KG	2,40	0,22
Eau	11,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,220 KG	8,37	1,84
Roux blanc bt kg	0,220 KG	6,67	1,47
Farine ménagère T 55 1 kg	1,500 KG	0,45	0,68
Beurre doux 250 g	0,350 KG	3,95	1,38
Oeuf entier liquide 2 lt	0,750 LT	2,26	1,69
Oeuf jaune liquide 1 lt	0,280 LT	4,70	1,32
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,002 KG	11,96	0,02
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,25	0,01
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,45	0,16
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 KG	13,14	0,13
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	3,00	0,24

### • Mise en œuvre

- La veille, préparer la pâte à dombrés. Mélanger la farine et le beurre coupé en petits dés. Incorporer l'œuf entier liquide, le jaune d'œuf liquide et le piment de Cayenne. Saler, pétrir, rouler dans un film alimentaire. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler la poitrine de porc en dés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Former de petites boules avec la pâte à dombrés, rouler dans la farine, réserver.
- Suer sans colorer dans la matière grasse frémissante les oignons et la poitrine de porc. Ajouter la cannelle en bâton, le bouquet garni et l'ail. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, lier au roux blanc. Ajouter les haricots rouges préalablement égouttés, assaisonner, mijoter à couvert 15 minutes. Incorporer délicatement les dombrés, cuire 15 minutes à couvert à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les dombrés aux haricots rouges, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 227 g = 0,369 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 359    Protéines : 19,5 g    Fibres : 14,3 g  
 Kjoules : 1502    Glucides : 40,3 g    Fer : 6,8 mg  
 Matières grasses : 10,2 g    Calcium : 140 mg

## Gratin de banane-coco



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1562

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	16,000 KG	1,02	16,32
Jus de citron concentré 1 lt	0,160 LT	2,15	0,34
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,600 KG	4,18	2,51
Sucre cassonade 1 kg	0,300 KG	1,63	0,49
Noix de coco râpée 1 kg	0,550 KG	3,29	1,81

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Eplucher, couper en deux dans le sens de la longueur, citronner.
- Plaquer les bananes dans des gastronomes pleins. Napper de miel, parsemer de sucre cassonade et de noix de coco râpée, cuire 12 minutes environ à four moyen (150/160 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 123 g = 0,215 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 153    Protéines : 1,5 g    Fibres : 3,7 g  
 Kjoules : 640    Glucides : 30,1 g  
 Dont sucre : 25 g  
 Matières grasses : 2,2 g