

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 souhaitent 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

# Contes et Fables

La nourriture joue un rôle important dans la littérature enfantine. Le manque de celle-ci sert notamment de point de départ à l'histoire du Petit Poucet et à celle de Hansel et Gretel. Dans d'autres cas, c'est un aliment précis qui devient élément clé du récit, les deux plus célèbres étant sans doute la pomme destinée à Blanche-Neige et le fromage dans la fable du corbeau et du renard. L'aliment peut aussi prendre une dimension fantastique comme la citrouille dans Cendrillon ou les champignons dans Alice aux pays des merveilles. Quelles que soient leurs fonctions, la nourriture et les aliments sont précieux et indispensables au bon déroulement du récit.

Avec un peu d'imagination, saurez-vous retrouver à quel conte ou fable se réfèrent nos recettes ?

**Avec un peu d'imagination, saurez-vous retrouver à quel conte ou fable se réfèrent nos recettes ? ➡**

# décembre 2015

Coût moyen  
- journalier -  
**3,29 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

## Mardi

### Semaine 1

Taboulé citronné	0.12
Cabillaud suchet	0.77
Garniture de fenouil	0.32
Yaourt saveur coco	0.34
Poire Abate	0.18
Velouté de champignons	0.12
Cœur de rumsteak à l'estragon	0.67
Quinoa façon risotto	0.45
Edam	0.14
Carpaccio d'ananas	0.27
<b>Total</b>	<b>3,38 €</b>

Chou bicolore	0.10
Lièvre sauce tortue	1.40
Riz sauvage	0.38
Bleu des Causses	0.26
Crème de pruneaux	0.41
La cousina	0.35
Tendron de veau au jus	0.91
Carottes sautées	0.18
Fromage fondu	0.13
Pomme Jonagold	0.21
<b>Total</b>	<b>4,32 €</b>

### Semaine 2

Cramailotte	0.20
Jambon sauce béchamel	0.39
Panaché de choux-fleurs	0.23
Saint-nectaire	0.22
Crème au Grand Marnier	0.39
Velouté de légumes	0.14
Escalope de dinde aux trompettes	0.64
Farfalles	0.12
Petits-suisse nature	0.26
Banane	0.15
<b>Total</b>	<b>2,74 €</b>

Pain de macédoine	0.11
Pochose de truite	1.22
Pommes de terre à l'anglaise	0.22
Yaourt sucré	0.25
Coupe tutti frutti	0.21
Crêpe sauce Mornay	0.12
Rosbif	0.64
Crumble de potiron	0.25
Pont-l'évêque	0.19
Poire Passe Crassane	0.32
<b>Total</b>	<b>3,52 €</b>

### Semaine 3

Betteraves lanières mimosa	0.11
Rôti de veau au curry	1.09
Polenta	0.08
Bleu d'Auvergne	0.18
Clémentine	0.19
Salades vertes mêlées	0.13
Saucisse fumée	0.25
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0.23
Fromage frais	0.16
Mousse meringuée	0.49
<b>Total</b>	<b>2,89 €</b>

Bavarois d'avocat	0.54
Merlu sauce ciboulette	0.61
Pommes de terre façon Martine	0.30
Munster	0.22
Compote tous fruits	0.15
Consommé au tapioca	0.04
Menu fromage emmental	0.80
Mélange de légumes crécy	0.32
Chèvre bûche	0.24
Ananas à la cassonade	0.30
<b>Total</b>	<b>3,51 €</b>

### Semaine 4

Champignons en salade	0.25
Cuisse de pintade en civet	1.06
Pommes de terre gratinées du Chablais	0.32
Cantal AOP	0.20
Poire à l'angélique	0.38
Carottes râpées quatre saisons	0.15
Longe de porc en croûte	0.49
Haricots à la Jack	0.44
Yaourt aux fruits	0.17
Gâteau léger	0.18
<b>Total</b>	<b>3,62 €</b>

Rilette de saumon	0.33
Bavette aux baies roses	1.06
Poêlée à la rhodanienne	0.72
Mini bleu	0.28
Pomme Starking	0.18
Crème freuseuse	0.13
Veau saltimbanque	1.51
Riz pilaf	0.08
Pyramide cendrée	0.33
Fromage blanc aux raisins secs	0.18
<b>Total</b>	<b>4,80 €</b>

## Mercredi

Crudités d'hiver	0,12
Gigot d'agneau mirecourtois	1,00
Navets mijotés	0,13
Coulommiers	0,16
Duo d'entremets praliné	0,26
Potage au cresson	0,20
Hachis parmentier maison	0,72
Mini chèvre enrichie	0,17
Surprise au chocolat	0,21
<b>Total 2,95 €</b>	

## Jeudi

Œuf dur en gelée	0,26
Côte de porc à la diable	0,62
Brocolis persillés	0,25
Fondu allégé	0,26
Banane	0,15
Potage julienne	0,16
Filet de colin meunière	0,47
Penne	0,06
Yaourt brassé nature	0,21
Cubes de pêche en gratin	0,17
<b>Total 2,61 €</b>	

## Vendredi

Roulade de poireaux	0,38
Steak Maître d'hôtel	1,34
Gnocchi de polenta	0,14
Carré frais demi-sel	0,15
Kiwi	0,28
Champignons vinaigrette	0,24
Sauté de dindonneau suprême	0,46
Céleris braisés	0,34
Morbier	0,21
Eclair chantilly	0,25
<b>Total 3,80 €</b>	

Céleri dame blanche	0,20
Poulet en cocotte	0,93
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,55
Carré fondu	0,12
Orange farfadet	0,24
Carottes râpées au cumin	0,09
Quenelles forestière	0,30
Epinards avec croûtons	0,21
Emmental BIO	0,35
Entremets café	0,18
<b>Total 3,17 €</b>	

Mâche aux lardons fumés	0,05
Entrecôte au grill	0,85
Champignons sauce bressane	0,29
Bleu de France	0,16
Feuilleté au miel	0,20
Potage dubarry	0,09
Daube d'agneau cayolaise	0,89
Riz blanc	0,09
Bûche de chèvre	0,26
Ananas frais	0,28
<b>Total 3,15 €</b>	

Salade aux radis	0,18
Omelette aux fines herbes	0,22
Julienne de légumes	0,27
Camembert	0,13
Diplomate	0,18
Soupe de courgettes	0,10
Foie de bœuf sauce roquefort	0,36
Frites	0,19
Yaourt saveur vanille	0,46
Pomme maléfique	0,16
<b>Total 2,23 €</b>	

Pâté de foie et cornichons	0,15
Dindonneau à la duroc	0,53
Fenouil au citron	0,35
Yaourt sucré	0,12
Pomme Royal Gala	0,18
Potage au potiron	0,12
Spaghetti et boulettes façon Bandito	0,31
Crème de gruyère	0,18
Flan aux quetsches	0,20
<b>Total 2,15 €</b>	

Salade au chou rouge	0,14
Noisettine d'agneau	0,95
Semoule composée	0,19
Fromage demi-sel	0,15
Ile flottante au caramel	0,26
Champignons sauce câpres	0,28
Haché de veau	0,67
Mousse de panais	0,80
Saint-paulin	0,16
Cake	0,38
<b>Total 3,98 €</b>	

Dartois aux escargots	0,40
Filet de sandre aux noix et jambon cru	1,33
Poireaux à la crème	0,19
Fromage bleu	0,16
Litchis	0,52
Nuage d'Argenteuil	0,27
Sauté de dinde aux marrons	0,56
Côtelette de riz	0,12
Brillat-savarin	0,31
Délice de poire	0,18
<b>Total 4,02 €</b>	

Mâche champêtre	0,18
Diots sauce comté	0,75
Coudes rayés	0,06
Livarot AOP	0,24
Quetsches au sirop	0,29
Potage pommes de terre	0,09
Ragoût d'agneau	0,86
Purée de potiron	0,60
Tomme noire	0,17
Banane au moka	0,21
<b>Total 3,45 €</b>	

Pizza à la romaine	0,22
Dos de colin en papillote	0,82
Endives sauce safranée	0,55
Fromage fondu	0,13
Kiwi	0,28
Velouté de céleri-rave	0,31
Coquelet en crapaudine	0,51
Gnocchi aux œufs	0,24
Bleu de Bresse	0,29
Mousse chocolat au lait	0,13
<b>Total 3,47 €</b>	

Fenouil émincé en vinaigrette	0,11
Blanquette de veau ménagère	1,20
Pommes de terre rissolées	0,14
Yaourt aromatisé	0,13
Entremets pistache	0,16
Riz aux olives	0,10
Hamburger de bœuf	0,27
Petits pois princesse	0,25
Emmental	0,15
Poire Conférence	0,16
<b>Total 2,67 €</b>	

# décembre 2015

## LÉGENDE

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

## Samedi

## Dimanche

### Semaine 1

Frisée aux mendiants	0.12
Filet de perche mode Bourget	1.30
Macaroni	0.07
Tendre bleu	0.25
Mousse pâtissière	0.17
Chausson Cendrillon	0.24
Rôti de longe de porc	0.37
Salsifis campagnards	0.28
Fromage fondu	0.13
Poire Doyenne du Comice	0.25
<b>Total 3,18 €</b>	

Endives ninon	0.20
Matelote de veau	1.19
Marmite jardinière	0.18
Fournols	0.22
Matafan aux pommes	0.15
Soupe à l'oignon	0.22
Steak haché VBF	0.76
Purée de pois cassés aux croûtons Beaufort	0.29
Yaourt aux fruits	0.17
Clémentine	0.19
<b>Total 3,56 €</b>	

### Semaine 2

Pamplemousse rose	0.10
Sauté de veau charcutier	1.19
Doré de grains de blé	0.15
Tomme grise	0.17
Crème aux fruits	0.22
Bouillon de bœuf	0.03
Mignon de porc à la bière	0.62
Gratin de chicons	0.57
Fourme d'Ambert	0.25
Clémentine	0.19
<b>Total 3,48 €</b>	

Salade de riz	0.10
Filet de poulet aux écrevisses	1.03
Flan de poireaux	0.27
Fromage blanc battu portion	0.17
Kiwi	0.28
Crème soubise	0.23
Filet de dorade sauce verte	0.84
Lentilles	0.09
Crème de gruyère	0.18
Cocktail aux abricots	0.31
<b>Total 3,49 €</b>	

### Semaine 3

#### Menu à thème

Carottes râpées BIO	0.20
Boudin du bûcheron	0.56
Purée	0.13
Spécialité fromagère fouettée	0.17
Entremets chocolaté Wonka	0.15
Soupe au gruau	0.15
Omelette	0.28
Poêlée forestière de Tulgey	0.72
Yaourt brassé nature BIO	0.39
Banane Saint-Nicolas	0.29
<b>Total 3,05 €</b>	

Salade du goupil au fromage	0.15
Estouffade de bœuf	0.83
Blettes en persillade	0.18
Carré fondu	0.12
Roulé à la confiture	0.29
Potage aenois	0.01
Filet de saumon poché	0.66
Pâtes papillon Médicis	0.11
Brie	0.14
Fromage blanc et biscuit	0.18
<b>Total 2,68 €</b>	

### Semaine 4

Salade impromptue	0.17
Gigot d'agneau à l'estragon	0.93
Boulgour	0.18
Chaurce	0.29
Douceur des 1001 nuits	0.29
Pamplemousse au sucre	0.10
Cassolette de poisson	0.42
Beignets de brocolis	0.41
Faisselle	0.34
Tarte aux pommes	0.27
<b>Total 3,40 €</b>	

Endives croquantes	0.16
Filet de poulet aux champignons	0.83
Salsifis sauce poulet	0.29
Fromage fondu nature	0.13
Gâteau de semoule	0.14
Velouté de laitue	0.24
Dés de porc à l'étouffée	0.41
Grains de blé des cimes	0.24
Gouda	0.14
Ananas frais	0.28
<b>Total 2,85 €</b>	

## Soupe au gruau

 BOUCLE D'OR



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9941

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	4,26	0,85
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,95	0,79
Poireau frais kg	1,500 KG	1,35	2,03
Céleri branche frais kg	0,400 KG	1,21	0,48
Oignon jaune moyen kg	0,400 KG	0,55	0,22
Carottes râpées s/at kg	1,500 KG	1,08	1,62
Eau	15,000 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,300 KG	7,95	2,38
Flocon d'avoine 5 kg	3,000 KG	1,99	5,97
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05
Cerfeuil frais botte 50 g	1,000 UN	0,97	0,97

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les poireaux, le céleri et les oignons, hacher le cerfeuil. Réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les poireaux, le céleri et les oignons. Ajouter les carottes, mouiller du bouillon de volaille dilué au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 10 minutes. Incorporer les flocons d'avoine, mijoter 30 minutes à couvert. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la soupe au gruau, parsemer de cerfeuil au départ.

• **Coût portion** 249 g = 0,154 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 161    Protéines : 5,2 g    Fibres : 3,7 g  
 Kjoules : 674    Glucides : 20,2 g  
 Matières grasses : 5,8 g

## Boudin du bûcheron

 LES SOUHAITS RIDICULES



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1201

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Boudin noir fr 120/130 g	11,000 KG	3,46	38,06
Beurre doux 250 g	0,600 KG	3,95	2,37
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,33	0,40
Cidre brut 75 cl	2,200 LT	2,16	4,75
Pomme Reinette cal 75/80	4,000 KG	1,60	6,40
Eau	2,200 LT	-	-
Fonds blanc de veau lié bt 800 g	0,085 KG	16,93	1,44
Roux blanc bt kg	0,085 KG	6,67	0,57
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,79	2,23
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,25	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,49	0,03

### • Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, épépiner, détailler en petits dés, mélanger avec le cidre.
- Porter le cidre et les pommes à ébullition, réduire de moitié. Mouiller du fonds blanc de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire 3 minutes, lier au roux blanc, crémier. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Rissoler les boudins dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 à 3 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le boudin, accompagner de sauce au départ.

• **Coût portion** 170 g = 0,563 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 484    Protéines : 13,7 g    Fer : 20,1 mg  
 Kjoules : 2026    Glucides : 7,6 g  
 P/L : 0,3    Matières grasses : 44,2 g

## Poêlée forestière de Tulgey

ALICE AUX PAYS DES MERVEILLES



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5421

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	24,000 KG	0,83	19,92
Cèpes morceaux sg 1 kg	2,200 KG	6,07	13,35
Girolles sg 1 kg	4,000 KG	8,66	34,64
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,370 LT	4,26	1,58
Echalote coupée sg 250 g	0,750 KG	2,36	1,77
Eau	2,300 LT	-	-
Jus de veau lié bt 900 g	0,050 KG	8,78	0,44
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,25	-
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,49	0,05
Persil haché sg 250 g	0,090 KG	3,00	0,27

### • Mise en œuvre

- Faire revenir tous les champignons sans matières grasses jusqu'à évaporation complète de l'eau. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes, mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Remettre les champignons, mijoter 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la poêlée de champignons, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 186 g = 0,720 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 118    Protéines : 6 g    Fibres : 6 g  
 Kjoules : 494    Glucides : 9,2 g    Fer : 4,3 mg  
 Matières grasses : 5,1 g

## Entremets chocolaté Wonka

CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4548

### • Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Entremets parfum Chocolat bt 1,35 kg	1,200 KG	3,94	4,73
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,800 LT	0,59	5,19
Sauce dessert chocolat 1/1,25 lt	0,500 LT	2,60	1,30
Chocolat blanc copeaux 1 kg	0,300 KG	9,23	2,77
Chocolat noir copeaux 1 kg	0,300 KG	4,95	1,49

### • Mise en œuvre

- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire. Hors du feu, mélanger au fouet la préparation pour entremets parfum chocolat. Garnir les ramequins, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler l'entremets au chocolat sur assiette, décorer de sauce chocolat, parsemer de copeaux de chocolat blanc et noir au départ.

• **Coût portion** 111g = 0,155 €

### • Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 140    Protéines : 4 g    Calcium : 123 mg  
 Kjoules : 586    Glucides : 21,4 g  
 Dont sucre : 20 g  
 Matières grasses : 4 g