

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.

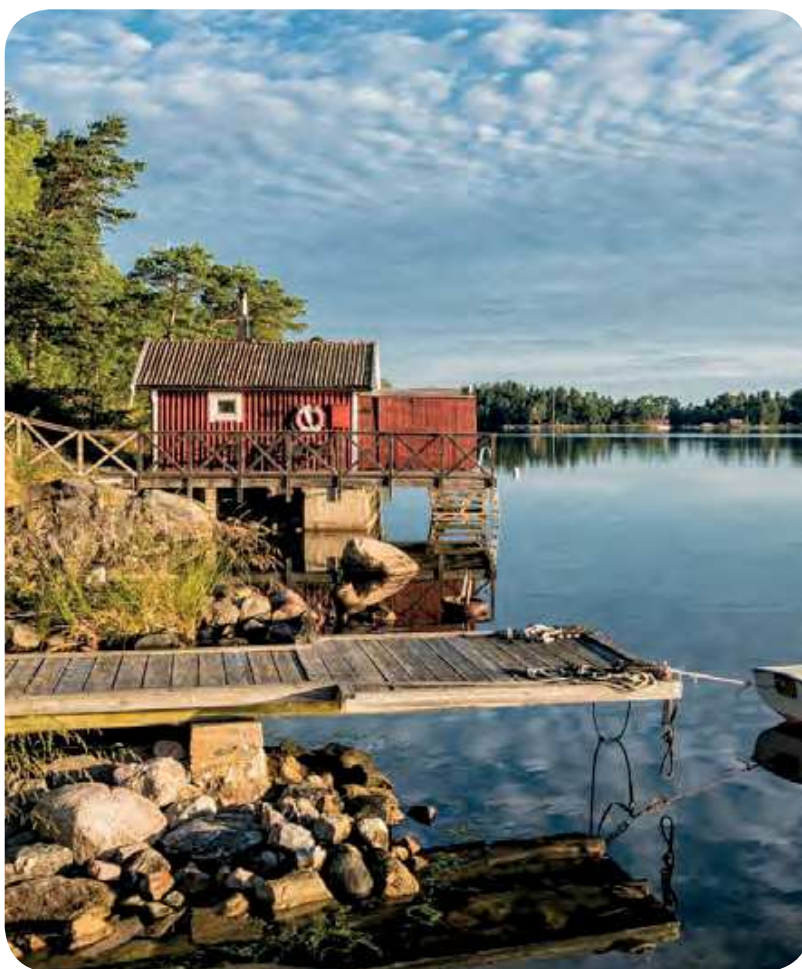
Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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

La Suède

Nature préservée, grandes forêts, lacs somptueux, fjords majestueux et longs hivers, tels sont les éléments qui influencent l'art de vivre en Suède. On retrouve ainsi dans les « smörgasbord » (buffets suédois) une cuisine de conservation (fumée, marinée, salée...) et nourrissante à base de poisson (hareng, saumon, crustacés...), gibiers et autres viandes (renne, chevreuil, canard...). Les herbes aromatiques et les baies sont aussi largement utilisées ; les incontournables étant l'aneth, les airelles et les myrtilles.

Du fait d'un climat assez rigoureux, les habitudes des suédois diffèrent des nôtres. La journée commence par un petit déjeuner très copieux, où le salé et le sucré se mêlent sur la table : pains noirs, aux céréales ou au sésame, charcuteries et fromages, poissons et légumes marinés, confiture... Le midi, il s'agit de prendre juste un plat chaud unique ou un encas. Quant au dîner pris vers 18 h, plus consistant, il se compose d'un plat de poisson ou de viande, accompagné de pomme de terre, d'un fromage et d'un dessert (fruit ou gâteau).

Retrouvez au fil des pages quelques recettes de ce pays. Smaklig måltid (Bon appétit) ! 🍴➡

OCTOBRE 2016

Coût moyen
– du repas –
1,90 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi	
Concombre au yaourt	0,31
Terrine de légumes	0,25
Filet de hoki sauce à l'oseille	0,81
Joue de porc aux navets	0,97
Fenouil braisé	0,28
Boulgour	0,17
Carré de l'Est	0,17
Fromage blanc nature	0,14
Génoise fourrée	0,31
Nectarine	0,34
Total	1,87 €

Mardi	
Bavarois d'avocat	0,55
Radis à la croq'au sel	0,44
Daube de bœuf	1,04
Emincé de dinde au jus	0,65
Nouilles	0,07
Brocolis vapeur	0,30
Roquefort	0,33
Brillat-savarin	0,28
Cocktail d'abricots	0,31
Surprise au chocolat	0,21
Total	2,09 €

Semaine 2

Tortis fromagères	0,19
Carottes râpées au cumin	0,15
Onglet à l'échalote	0,99
Porc sauce chasseur	0,71
Courgettes persillées	0,17
Pommes dauphine	0,40
Yaourt sucré	0,25
Fondu de brebis	0,29
Orange	0,13
Abricots au sirop	0,29
Total	1,77 €

Mâche champêtre	0,38
Semoule aux raisins	0,09
Moules gratinées	0,53
Filet de poulet mystère	0,89
Riz basmati	0,16
Endives meunière	0,50
Pyramide cendrée	0,55
Tomme noire	0,17
Coupe de mirabelles	0,37
Poire Conférence	0,16
Total	1,90 €

Semaine 3

Chou-fleur sauce cocktail	0,19
Avocat vieille	0,46
Filet de perche crécy	0,85
Entrecôte au poivre vert	1,14
Polenta	0,09
Potiron d'Automne	0,36
Chaource	0,27
Fromage blanc vanille	0,33
Kiwi	0,24
Brioche Sainte Lucie	0,25
Total	2,09 €

Cœurs de palmier en salade	0,25
Soupe aux pois	0,45
Epaule d'agneau en papillote	1,04
Escalope de porc poêlée	0,59
Tentation de Jansson	0,44
Haricots verts au coulis	0,23
Comté	0,30
Camembert	0,13
Tartare de poire fantômette	0,21
Pomme Pink Lady	0,35
Total	1,98 €

Semaine 4

Frisée aux mendiants	0,23
Coleslaw	0,29
Boudin noir	0,56
Gigot d'agneau lyonnaise	1,27
Pommes de terre rissolées	0,18
Salsifis en gratin	0,34
Coulommiers	0,14
Edam	0,12
Compote de pêche allégée	0,18
Liégeois café	0,17
Total	1,74 €

Taboulé de quinoa	0,26
Fenouil à l'orange	0,16
Filet de dorade poché	1,05
Jambon de dinde	0,33
Flan de panais	0,44
Polenta sauce piquante	0,13
Yaourt aromatisé	0,16
Crottin de Chavignol	0,40
Nage d'ananas	0,34
Mirabelles au naturel	0,22
Total	1,74 €

Mercredi

Potage campagnard	0,15
Mâche à l'ail	0,41
Blanquette d'agneau	1,49
Paupiette de veau	0,54
Galette de polenta	0,21
Fonds d'artichaut farcis	0,40
Maroilles	0,36
Edam	0,12
Banane	0,17
Gâteau pomme-noisette	0,30

Total 2,08 €

Jeudi

MENU À THÈME

Carottes râpées	0,15
Betteraves scandinaves	0,20
Cuisse de poulet marinée	0,37
Gravad lax poêlé sauce à l'aneth	0,97
Rutabaga aux lardons fumés	0,41
Potatis et crème fraîche	0,50
Cheddar	0,20
Tendre bleu	0,31
Flan violine	0,22
Salade de fruits maison	0,18

Total 1,75 €

Vendredi

Endives mimolette	0,24
Haricots rouges basse-cour	0,21
Steak haché à la Lindström	0,53
Osso buco de veau	1,20
Riz blanc	0,11
Petits pois paysanne	0,31
Yaourt saveur citron	0,46
Faisselle	0,36
Far aux pruneaux	0,19
Poire Abate	0,30

Total 1,95 €

Croque-monsieur	0,42
Avocat sauce menthe	0,52
Rôti de veau Dargis	1,11
Bœuf à la Foyot	1,02
Beignets de salsifis	0,46
Polenta arlequin	0,17
Fromage bleu	0,16
Fournols	0,21
Pomme Braeburn	0,15
Lait gélifié chocolat	0,12

Total 2,17 €

Céleri dame blanche	0,22
Scarole craquante	0,35
Fricassée de dinde	0,77
Jambon roulé aux épinards	0,50
Blé à la savernoise	0,21
Mini chèvre enrichie	0,16
Bûche du Pilat	0,18
Raisin muscat	0,31
Gaufre	0,35

Total 1,53 €

Witloofs et poires sauce chicorée	0,23
Velouté de radis noir	0,26
Gigot sauce moutarde	1,31
Filet de cabillaud marinière	1,01
Blettes à l'ancienne	0,24
Farfalles	0,11
Petits-suisses nature	0,25
Fondu allégé	0,13
Pain d'épices	0,22
Banane	0,17

Total 1,96 €

Galantine aux olives	0,27
Champignons sauce yaourt	0,33
Œufs brouillés	0,30
Bœuf mironton	0,86
Epinards au jus	0,14
Gnocchi de semoule	0,19
Pont-l'évêque	0,18
Fromage carré	0,14
Ananas frais	0,27
Dessert pâtissier	0,16

Total 1,41 €

Mêlée nordique	0,34
Quiche aux oignons	0,21
Normandin de veau au grill	0,61
Coquelet en crapaudine	0,99
Risotto noir et or	0,46
Courgettes hollandaises	0,24
Bleu de France	0,28
Bûche de chèvre	0,22
Flan nappé caramel	0,19
Banane au moka	0,28

Total 1,92 €

Pamplemousse au sucre	0,06
Macédoine aurore	0,26
Sauté de chevreuil forestier	1,46
Filet de lieu ménagère	0,88
Purée de céleri aux aïelles	0,35
Boullgour pilaf	0,15
Saint-marcellin	0,25
Morbier	0,21
Clafoutis cadmium	0,16
Pomme Golden	0,15

Total 1,96 €

Hareng au curry	0,43
Smoothie à l'avocat	0,52
Rôti de veau bûcheronne	1,15
Bourguignon braisé	1,00
Blettes en persillade	0,19
Grains de blé à la tomate	0,25
Munster	0,21
Saint-paulin	0,16
Kiwi	0,24
Pomme grillée	0,19

Total 2,17 €

Carottes râpées BIO	0,43
Nems à la volaille	0,50
Ragoût de porc	0,68
Filet de sole amiral	1,14
Navets glacés	0,11
Riz aux lentilles BIO	0,30
Cantal	0,20
Fromage demi-sel	0,15
Diplomate	0,17
Raisin blanc	0,31

Total 1,99 €

Roulade de poireaux	0,48
Salade fantaisie	0,18
Bavette Maître d'hôtel	0,95
Pintade au chou	1,05
Pépinettes	0,20
Reblochon	0,27
Tomme de Savoie	0,23
Poire Doyenne du Comice	0,19
Mousse meringuée	0,48

Total 2,02 €

Gravad lax poêlé sauce à l'aneth



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4315

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pavé de saumon pink MSC sg 130 g	13,000 KG	6,89	89,57
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,500 LT	1,55	2,33
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,69	0,69
Aneth frais 50 g	2,000 UN	0,79	1,58
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	14,03	0,10
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,38	0,25
Vinaigre de cidre 1 lt	0,300 LT	1,49	0,45
Beurre doux 250 g	0,350 KG	3,56	1,25
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,42	0,15
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,300 KG	0,95	0,28
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,250 LT	2,28	0,57

Progression

- Laisser décongeler les pavés de saumon en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'aneth. Hacher, réserver.
- Préparer une marinade avec le vin blanc, le sucre et l'aneth. Assaisonner, ajouter les pavés de saumon, laisser mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) toute la nuit.
- Egoutter les pavés de saumon en prenant soin de conserver la marinade. Les disposer dans la matière grasse frémissante, côté peau, cuire à feu vif 2 à 3 minutes. Déglacer vinaigre de cidre, couvrir, finir de cuire à feu moyen pendant 4 minutes. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner un roux avec le beurre et la farine, mouiller de la marinade. Ajouter la moutarde, cuire 3 minutes. Incorporer la crème, rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pavés de saumon, napper de sauce au départ.

Coût portion 141 g = 0,972 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 209
Kjoules : 875
P/L : 2,8

Protéines : 21,6 g
Glucides : 13,4 g
Matières grasses : 7,7 g

Potatis et crème fraîche



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°42

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	26,000 KG	0,79	20,54
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	2,600 KG	2,55	6,63
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,65	0,65
Ciboulette botte 50 g	2,000 UN	0,79	1,58
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07
Œufs de lump rouges 350 g	0,800 KG	25,53	20,42

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre, les oignons et la ciboulette. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur, éplucher et hacher finement les oignons, ciseler la ciboulette, réserver.
- Plaquer les pommes de terre, côté peau, dans des gastro-normes pleins. Assaisonner, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger la crème fraîche avec les oignons et la ciboulette, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les pommes de terre sur assiette, surmonter de crème fraîche assaisonnée et parsemer d'œufs de lumps au départ.

Coût portion 253 g = 0,499 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 247
Kjoules : 1034
Protéines : 6,6 g
Glucides : 32,9 g
Matières grasses : 9,1 g
Fibres : 3,5 g

Flan violette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1923

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière bt 1,2 kg	2,000 KG	5,21	10,42
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500 LT	0,49	4,17
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	7,92	0,12
Beurre doux 250 g	0,100 KG	3,56	0,36
Myrtille sg 1 kg	1,500 KG	4,06	6,09
Gelée de groseille bt 4/4	0,400 KG	3,08	1,23

Progression

- Délayer la préparation pour flan pâtissier dans 1/4 de la quantité de lait froid nécessaire, réserver.
- Porter à ébullition le reste du lait. Verser le mélange dans le lait bouillant en fouettant, ajouter la cannelle, remuer jusqu'à épaississement. Disposer les myrtilles au fond des moules préalablement graissés, ajouter l'appareil à flan pâtissier. Cuire à four chaud (180/200 °C) 20 minutes environ. Refroidir, portionner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, accompagner de gelée de groseille au départ.

Coût portion 125 g = 0,224 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144
Kjoules : 603
Protéines : 3,3 g
Glucides : 26,8 g
dont sucres : 19,3 g
Matières grasses : 2,5 g
Calcium : 103 mg