

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
– du repas –
1,98 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Concombre mimosa	0,38
Betteraves au cumin	0,14
Dos de cabillaud océane	1,27
Emincé de veau à l'oseille	1,03
Poêlée de légumes	0,12
Semoule forestière	0,16
Tomme blanche	0,15
Yaourt sucré	0,25
Eclair vanille	0,21
Litchis	0,43

Total 2,07 €

Mardi

Carottes râpées	0,15
Tarte au potiron	0,23
Râble de lapin à l'ancienne	0,76
Quenelles de brochet sauce crustacés	0,58
Spaghetti	0,08
Courgettes sautées	0,20
Carré fondu	0,11
Faisselle	0,36
Douceur des 1001 nuits	0,33
Pomme Golden	0,18

Total 1,48 €

Semaine 2

Aspic doré aux crevettes	0,40
Carottes râpées BIO	0,33
Diot vigneronne	0,73
Rosbif sauce au bleu	1,15
Purée maison	0,24
Beignets de salsifis	0,46
Mimolette	0,16
Fromage blanc battu	0,16
Pomme Royal Gala	0,18
Matafan aux poires	0,18

Total 1,99 €

Velouté de cébettes aux noisettes	0,71
Chou blanc mayonnaise	0,18
Prassato d'agneau	1,11
Poisson pané	0,77
Semoule composée	0,21
Epinards à la ricotta	0,27
Crème de gruyère	0,18
Bûche mi-chèvre	0,15
Banane	0,17
Entremets amarena	0,30

Total 2,03 €

Semaine 3

Scarole aux cœurs de palmier	0,49
Potage cultivateur	0,25
Filet de lieu en habit rouge	1,02
Omelette	0,65
Haricots verts très fins	0,22
Macaroni au jus	0,12
Petits-suisses au sucre	0,26
Edam	0,12
Mille-feuille	0,52
Ananas frais	0,27

Total 1,95 €

Asperges sauce crémeuse	0,58
Avocat vieilles	0,50
Dindonneau en rôti	0,66
Jarret de veau épicé	1,15
Potée aux pois cassés	0,15
Blettes persillées	0,18
Carré de l'Est	0,17
Morbier	0,21
Orange	0,13
Liégeois café	0,17

Total 1,95 €

Semaine 4

Carottes râpées vinaigrette	0,12
Crêpe au fromage	0,16
Bœuf mironton	0,86
Gigot d'agneau parfumé	1,16
Pommes de terre à l'anglaise	0,24
Fenouil en croûte d'amandes	0,44
Gruyère	0,14
Pont-l'évêque	0,18
Crème caramel	0,44
Pomme Pink Lady	0,38

Total 2,06 €

Concombre bulgare	0,38
Artichaut sauce yaourt	0,65
Fricassée de veau	1,26
Blanquette de poisson	0,71
Cœurs de céleri aurore	0,28
Risotto févette	0,21
Fondu de brebis	0,29
Cheddar	0,20
Chouquettes	0,40
Poire Doyenne du Comice	0,19

Total 2,28 €

Mercredi

Soupe aux haricots blancs	0,11
Macédoine en gelée	0,22
Rôti de porc	0,51
Dinde à la provençale	0,87
Navets Brisbane	0,19
Polenta	0,09
Cantal	0,31
Roquefort	0,33
Trio fruité	0,18
Banane	0,17

Total 1,49 €

Jeudi

Céleri sauce cocktail	0,13
Endive valentine	0,20
Potée d'agneau	1,36
Filet de hoki dugléré	0,94
Garniture de fenouil	0,32
Petits-suisse sucrés	0,26
Chèvre bûche	0,24
Orange	0,13
Kissiel au miel	0,18

Total 1,87 €

Vendredi

Frisée aux mendiants	0,23
Jambon blanc	0,21
Waterzooï de poulet	0,86
Entrecôte au poivre vert	1,14
Riz lyonnais	0,13
Yaourt aromatisé	0,16
Fromage de Hollande	0,12
Crêpe au chocolat	0,23
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,62 €

Pamplemousse rose	0,10
Caroline rossini	0,85
Haché de veau	0,79
Salmi de pintade	0,81
Riz blanc	0,11
Champignons amandine en cassolette	0,43
Livarot AOP	0,26
Bleu de Bresse	0,33
Quetsches au sirop	0,28
Brunoise aux cinq saveurs	0,51

Total 2,23 €

Taboulé de quinoa	0,26
Avocat vinaigrette	0,51
Bavette au beurre framboise	0,98
Epaule d'agneau confite	1,00
Flan de panais	0,44
Flageolets bretonne	0,44
Yaourt brassé nature	0,15
Brillat-savarin	0,28
Poire Abate	0,23
Mosaïque de fruits	0,28

Total 2,28 €

MENU À THÈME

Salade gourmande au magret fumé	0,57
Piervoye aux cèpes	0,49
Papillote de saumon et colin	0,66
Noix de veau à l'orange	0,89
Cardons sauce curry	0,32
Galette de polenta	0,21
Beaufort	0,45
Fromage blanc vanille	0,33
Banoffee	0,39
Coupe de kiwi aux herbes	0,24

Total 2,26 €

Crudités de Naël	0,42
Champignons sauce yaourt	0,33
Bœuf campagnard	1,12
Porc sauté bigarade	0,74
Marmite jardinière	0,15
Boulogne et vermicelles au cumin	0,15
Reblochon	0,27
Yaourt aromatisé	0,16
Diplomate	0,17
Flan à la mangue	0,19

Total 1,85 €

Concombre aux olives	0,36
Betteraves normande	0,14
Daube d'agneau	1,23
Filet de dorade aux moules	1,13
Polenta au potiron	0,11
Pain d'épinards	0,29
Fromage frais	0,14
Pyramide cendrée	0,55
Crème brûlée chocolatée aux poires	0,24
Pomme Braeburn	0,15

Total 2,17 €

Terrine de chevreuil	0,39
Mêlée d'endives et tomme grise	0,33
Onglet sauce moutarde	0,98
Poulet tandoori à l'ananas	0,76
Mirepoix de légumes oubliés	0,35
Riz basmati	0,16
Mont-d'Or	0,28
Faisselle BIO	0,47
Clémentine	0,21
Mousse aux marrons	0,41

Total 2,17 €

Poireaux ravigote	0,19
Pamplemousse au sucre	0,10
Canard à la duchambais	1,31
Bœuf à la mode	0,94
Crumble de potiron	0,26
Doré de grains de blé	0,20
Fromage de chèvre frais	0,26
Bûche du Pilat	0,18
Salade de fruits maison	0,20
Pêches au sirop	0,20

Total 1,93 €

Potage julienne	0,19
Méli-mélo de mâche et roquette	0,35
Mignon de porc lardé	1,11
Foie émincé à la diable	0,46
Gratinée aux marrons	0,53
Purée de rutabaga	0,25
Carré demi-sel	0,15
Fournols	0,21
Tartare acidulé au kiwi BIO	0,25
Tartelette pralinée	0,35

Total 1,92 €

Macédoine argenteuil	0,29
Endives aux noix	0,26
Colin sauce raifort	0,92
Poulet en cocotte	1,04
Tortis tricolores	0,17
Courgettes hollandaise	0,24
Brie	0,14
Comté	0,30
Poire Abate	0,23
Quatre-quarts	0,15

Total 1,87 €

Salade gourmande au magret fumé



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2500

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,60	2,40
Champignons de Paris frais kg	3,000 KG	2,85	8,55
Jus de citron concentré 70 cl	0,100 LT	3,90	0,39
Haricot vert extra fin "express" sg 2,5 kg	1,000 KG	1,67	1,67
Salade batavia pièce 300 g	4,000 UN	0,68	2,72
Magret de canard fumé entier fr 300 g	2,000 KG	18,20	36,40
Amande effilée 1 kg	0,300 KG	11,65	3,50
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,26	1,01
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,95	0,08
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,040 LT	0,65	0,03
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	12,73	0,04

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, émincer les champignons et citronner, essorer la salade, réserver.
- Déconditionner les haricots verts dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 3 minutes. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les carottes, les champignons et les haricots verts en mélange sur feuille de salade. Ajouter le magret de canard fumé préalablement détaillé en tranches. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'amandes effilées grillées, accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 112 g = 0,568 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 6 g Fibres : 2,3 g
Kjoules : 783 Glucides : 3,4 g
Matières grasses : 16,1 g

Noix de veau à l'orange



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10017

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Noix de veau patissière sp UE 2 kg	11,000 KG	7,44	81,84
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,38	0,41
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,79	1,19
Ail émincé sg 250 g	0,070 KG	2,96	0,21
Jus d'orange brique 1 lt	0,350 LT	0,78	0,27
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,150 LT	1,55	0,23
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,070 KG	11,91	0,83
Roux blanc bt 1 kg	0,070 KG	5,39	0,38
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,350 LT	2,28	0,80
Orange cal 5/6 kg	2,500 KG	0,89	2,23
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	12,73	0,09

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Zester, éplucher à vif, prélever les segments, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les noix de veau, ajouter les oignons et l'ail. Assaisonner. Verser le jus d'orange et le vin blanc, réduire. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 30 environ. Débarrasser les noix de veau, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Porter le bouillon de cuisson à ébullition, lier au roux blanc. Incorporer la crème et les zestes d'orange, mijoter 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler les noix de veau en tranches, dresser, napper de sauce et décorer de segments d'orange au départ.

Coût portion 104 g = 0,885 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 173 Protéines : 22,2 g
Kjoules : 724 Glucides : 4 g
P/L : 3 Matière grasses : 7,5 g

Banoffee



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10016

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Biscuit thé bt 335 g	3,350 KG	5,06	16,95
Beurre doux 250 g	0,800 KG	3,56	2,85
Confiture de lait sauce caramel flacon 1 lt	2,000 LT	6,73	13,46
Banane cat 1	2,000 KG	1,15	2,30
Jus de citron concentré 70 cl	0,300 LT	3,90	1,17
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,73	2,18
Vermicelle chocolat sachet 1 kg	0,030 KG	5,78	0,17

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Eplucher, détailler en rondelles, arroser du jus de citron. Réserver.
- Réduire les biscuits en poudre fine à l'aide d'un mixeur. Ajouter le beurre préalablement fondu, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Tapisser avec ce mélange biscuité le fond des récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au minimum 30 minutes.
- Monter la crème vanillée sucrée en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Verser sur le fond de pâte la confiture de lait, déposer harmonieusement les rondelles de banane. Surmonter de chantilly. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Décorer de vermicelles au chocolat au départ.

Coût portion 86 g = 0,391 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 312
Kjoules : 1306

Protéines : 4 g
Glucides : 40,1 g
dont sucres : 22,8 g
Matières grasses : 14,8 g