

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

Semaine 1

Frisée aux croûtons	0,24
Céleri sauce cocktail	0,13
Rôti de longe de porc	0,50
Filet de cabillaud meunière	0,92
Nouilles à la coriandre	0,15
Tatin d'endives	0,65
Carré fondu	0,11
Fromage blanc battu portion BIO	0,46
Entremets Ying-Yang	0,21
Kiwi	0,28

Total 1,82 €

Lundi

Mardi

Croissant au chèvre	0,19
Carottes râpées citronnées	0,10
Poulet campagnard	0,83
Gigot d'agneau parfumé	1,17
Petits pois à la crème	0,20
Pommes de terre boulangère	0,20
Yaourt aromatisé	0,16
Pyramide cendrée	0,55
Banane	0,17
Compote de pêche	0,17

Total 1,86 €

Semaine 2

Concombre au fromage blanc	0,27
Soja et champignons mêlés	0,32
Filet de colin au four	0,91
Bœuf aux pousses de bambou	0,94
Gratin de poireaux	0,20
Pommes de terre à l'anglaise	0,20
Mimolette	0,16
Fournols	0,21
Diplomate	0,17
Pomme Golden	0,16

Total 1,76 €

Chou rouge basse-cour	0,20
Scarole aux cœurs de palmier	0,49
Cocotte crécy	0,80
Escalope de veau forestière	1,49
Riz blanc	0,11
Salsifis persillés	0,29
Comté	0,30
Brie	0,14
Mousse aux pépites	0,21
Ananas caramel	0,30

Total 2,16 €

Semaine 3

Pamplemousse rose	0,10
Velouté de poireaux	0,27
Onglet au grill	0,96
Porc au caramel	0,79
Pak-choï et shitakes à l'ail	0,63
Polenta	0,09
Yaourt sucré	0,25
Cantal AOP	0,20
Boules coco	0,13
Kiwi	0,28

Total 1,85 €

Céleri rémoulade	0,21
Endives aux mendiants	0,31
Filet de merlu à l'oseille	0,59
Poulet rôti	1,02
Pommes cubes rissolées	0,25
Poêlée maraîchère	0,40
Munster	0,21
Fondu de brebis	0,29
Poire Doyenne du Comice	0,19
Entremets pistache	0,15

Total 1,81 €

Semaine 4

Terrine d'artichaut	0,20
Chou rouge râpé	0,14
Filet de perche persiboulette	0,92
Bavette aux baies roses	0,94
Farfalles	0,11
Salsifis au beurre	0,34
Carré de l'Est	0,17
Saint-nectaire	0,22
Clémentine	0,23
Tarte à la frangipane	0,32

Total 1,78 €

Carottes râpées aux raisins	0,12
Bouchée aux rognons	0,52
Gigot nam meo	1,18
Escalope de porc à la diable	0,61
Semoule composée	0,21
Côtes de blettes en ragoût	0,18
Morbier	0,21
Fromage blanc groseille	0,19
Liégeois vanille	0,17
Kiwi	0,28

Total 1,83 €

Coût moyen
- du repas -
1,91 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Mâche à l'ail	0,22
Betteraves au cumin	0,14
Filet de dorade poché	1,03
Paleron de bœuf braisé	0,94
Blettes à la tripe	0,22
Boullgour tomate	0,18
Edam	0,12
Fromage bûche	0,18
Far aux pruneaux	0,13
Litchis	1,25

Total 2,20 €

Jeudi

Taboulé de quinoa	0,26
Douceur de champignons	0,32
Osso buco de veau	1,20
Civet de coq	0,55
Purée de potiron	0,32
Riz pilaf	0,09
Petits-suisses nature	0,25
Tomme grise	0,16
Pomme Fuji	0,15
Abricots aux amandes	0,30

Total 1,80 €

Vendredi

Potage salsifis-tapioca	0,31
Endives à l'emmental	0,26
Daube de bœuf	1,12
Œufs brouillés	0,30
Semoule couscous	0,11
Carottes sauce beurre blanc	0,25
Chaource	0,27
Saint-paulin	0,16
Poire Abate	0,23
Crème dessert vanille	0,17

Total 1,60 €

MENU À THÈME

Soupe de légumes au tofu	0,35
Crevettes Shanghai	0,40
Yakitori de dinde	0,62
Mignon de porc sauce aigre-douce	0,86
Riz frit à la chinois	0,64
Crumble de haricots verts	0,32
Camembert	0,13
Fromage fondu	0,12
Fondant de mangue	0,45
Flan au thé fruité	0,30

Total 2,08 €

Duo de lentilles	0,12
Crudités aux graines de sésame	0,24
Mijotée d'agneau	1,46
Rissollette de veau	0,48
Navets confits	0,16
Gnocchi sauce Mornay	0,29
Bûche mi-chèvre	0,15
Roquefort	0,33
Brunoise aux cinq saveurs	0,50
Cocktail aux abricots	0,31

Total 2,02 €

Avocat vinaigrette	0,50
Caroline au chou-fleur	0,36
Rosbif	1,10
Cabillaud suchet	1,02
Galettes de pommes de terre	0,42
Epinards à la ricotta	0,27
Yaourt brassé nature	0,15
Brillat-savarin	0,28
Fromage blanc et biscuit	0,18
Clémentine	0,23

Total 2,27 €

Délice de brocolis	0,32
Concombre aux fines herbes	0,25
Emincé de veau financière	1,21
Boulettes sauce moutarde	0,93
Gâteau de courgettes	0,30
Riz petits pois	0,17
Bleu de France	0,28
Yaourt saveur vanille	0,36
Carpaccio d'orange	0,13
Coupe de litchis	0,55

Total 2,25 €

Mâche vitaminée	0,10
Œufs durs farcis	0,43
Cuisse de canette laquée	0,95
Filet de lieu du littoral	0,80
Macaroni	0,06
Garniture de fenouil	0,32
Gouda	0,12
Bûche du Pilat	0,18
Dessert au soja	0,40
Pomme Braeburn	0,15

Total 1,76 €

Mélange croquant	0,24
Potage du marché	0,25
Endives au jambon maison	0,95
Epaula d'agneau en papillote	1,04
Flageolets au jus	0,37
Pont-l'évêque	0,18
Tomme noire	0,20
Eclair noisette	0,37
Nage d'ananas	0,34

Total 1,97 €

Samoussa	0,86
Fraîcheur de champignons BIO	0,62
Bœuf à l'ancienne	1,10
Blanquette de la mer	0,68
Printanière de légumes	0,21
Polenta arlequin	0,15
Petits-suisses sucrés	0,26
Brie	0,14
Ananas frais	0,27
Flan pâtissier	0,19

Total 2,24 €

Avocat vieille	0,50
Consommé au tapioca	0,06
Jarret de veau épicé	1,15
Pilons de poulet sauce miel	0,34
Riz gluant au potiron	0,13
Céleri soubise	0,27
Bleu des Causses	0,26
Tomme blanche	0,15
Méli-mélo de pêche et abricot	0,23
Banane	0,17

Total 1,62 €

Chou-fleur mimosa	0,26
Endives sauce gribiche	0,23
Beignets de poisson	0,34
Steak haché VBF	0,97
Courgettes hollandaise	0,24
Grains de blé façon Clamart	0,25
Carré demi-sel	0,15
Yaourt aux fruits	0,17
Pomme Granny Smith	0,13
Ramequin de semoule	0,09

Total 1,41 €

Mignon de porc sauce aigre-douce



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°36

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Filet mignon de porc 450 g	11,200 KG	6,90	77,28
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,36	0,20
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,30	0,20
Carottes fraîches sac kg	3,000 KG	0,60	1,80
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Sauce soja 200 g	0,600 KG	6,25	3,75
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,200 LT	0,39	0,08
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,200 KG	4,26	0,85
Eau	2,000 LT	-	-
Jus de porc bt kg	0,040 KG	11,09	0,44
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
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. Eplucher, râper les carottes, couper les oignons en petits dés. Réserver.
- Rissoler dans l'huile frémissante les filets mignons de porc. Plaquer dans des gastronomes pleins, cuire à four chaud (180/200 °C) 40 minutes environ, assaisonner en fin de cuisson. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la margarine les carottes et les oignons 10 minutes à feu doux à couvert. Mouiller avec la sauce soja et le vinaigre blanc, réduire. Ajouter le miel, puis le jus de porc dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Réduire la sauce à feu doux, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets mignons de porc préalablement tranchés, napper de sauce au départ.

Coût portion 122 g = 0,856 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 184 Protéines : 24,1 g
Kjoules : 770 Glucides : 6,8 g
P/L : 3,7 Matières grasses : 6,6 g

Riz frit à la chinoise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3399

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long Thai parfumé QS 5 kg	5,700 KG	1,50	8,55
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,440 KG	7,49	3,30
Eau	22,000 LT	-	-
Margarine de cuisine 500 g	0,550 KG	1,30	0,72
Huile de tournesol 5 lt	0,310 LT	1,36	0,42
Champignons noirs secs 500 g	3,000 KG	12,03	36,09
Asperges vertes sg 1 kg	3,000 KG	4,81	14,43
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	14,03	0,07

Progression

- Réhydrater les champignons noirs 15 minutes dans l'eau tiède. Rincer, plonger dans l'eau bouillante 15 minutes. Egoutter, émincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Débarrasser les asperges vertes dans des gastronomes perforés, cuire 10 minutes au four vapeur. Détailler en tronçons, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser au fouet le bouillon de volaille dans la quantité d'eau chaude ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le riz en remuant à la spatule. Cuire 12 à 14 minutes dès la reprise de l'ébullition. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire sauter le riz 3 minutes à feu vif dans le mélange de matières grasses frémissantes en remuant constamment. Baisser le feu, ajouter les champignons noirs et les asperges. Assaisonner, cuire 1 à 2 minutes sans cesser de remuer. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 233 g = 0,636 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 352 Protéines : 12,1 g
Kjoules : 1473 Glucides : 48,2 g
Matières grasses : 8,9 g

Fondant de mangue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10006

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Mangue cube sg 1 kg	6,700 KG	5,20	34,84
Eau	3,100 LT	-	-
Fécule de pomme de terre 250 g	0,320 KG	5,00	1,60
Sucre semoule sac 1 kg	0,250 KG	0,69	0,17
Gélatine feuille 1 kg	0,100 KG	18,43	1,84
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	2,500 LT	2,73	6,83

Progression

- Dégeler les cubes de mangue en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.
- Incorporer en tamisant et en remuant énergiquement au fouet la fécule de pomme de terre à la quantité d'eau tiède nécessaire. Porter à ébullition, cuire 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter le sucre puis la gélatine préalablement égouttée. Bien mélanger, refroidir.
- Monter la crème en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer la moitié des cubes de mangue. Incorporer la chantilly à la purée de mangue, puis la préparation à base de fécule de pomme de terre. Mélanger, dresser dans des coupes, décorer de morceaux de mangue. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 130 g = 0,453 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 146

Kjoules : 611

Protéines : 2,5 g

Glucides : 17,3 g

dont sucres : 12,6 g

Matières grasses : 13,6 g