

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 S.A.R.A (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

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 Poitou-Charentes

Si le Poitou-Charentes attire chaque année de nombreux vacanciers, ce n'est pas sans raison. Dotée d'un magnifique littoral bordé par l'Océan Atlantique, la région possède en effet de belles plages, compte de nombreuses stations balnéaires et permet d'agréables ballades sur les îles environnantes. L'intérieur des terres favorise quant à lui le tourisme vert, notamment avec la découverte du marais poitevin, alors que la préservation d'un grand nombre de monuments anciens comblera les amoureux de vieilles pierres. Pour les amateurs de sensationnel, la visite du Futuroscope (2^{ème} parc d'attraction en France) s'impose. Côté gastronomie, là aussi, beaucoup de spécialités vous seront proposées.

Retrouvez au fil des pages quelques recettes et produits typiques de cette région. ➡

JUN/JUILLET 2015

Coût moyen
- du repas -

1,82 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Lundi

Semaine 1

| | |
|----------------------------|------|
| Jambon cornichons | 0,23 |
| Concombre aux fines herbes | 0,24 |
| Estouffade de bœuf | 0,99 |
| Cabillaud suchet | 0,87 |
| Boulgour | 0,18 |
| Garniture de céleri | 0,18 |
| Tomme grise | 0,17 |
| Bleu d'Auvergne | 0,18 |
| Orange | 0,15 |
| Feuilleté au miel | 0,20 |

Total 1,69 €

Semaine 2

| | |
|-------------------------|------|
| Samoussa | 0,83 |
| Scarole à l'emmental | 0,51 |
| Onglet au grill | 0,99 |
| Filet de colin meunière | 0,68 |
| Epinard à la tripe | 0,23 |
| Risotto au fenouil | 0,25 |
| Fromage fondu | 0,12 |
| Saint-paulin | 0,16 |
| Pomme Golden | 0,18 |
| Entremets praliné | 0,16 |

Total 2,06 €

Semaine 3

| | |
|------------------------------|------|
| Soupe glacée au basilic | 0,22 |
| Avocat vieille | 0,38 |
| Filet de dorade en papillote | 1,11 |
| Jambon roulé aux épinards | 0,54 |
| Riz blanc | 0,10 |
| Fromage demi-sel | 0,15 |
| Saint-marcellin | 0,31 |
| Mousse de banane | 0,17 |
| Cake à la rhubarbe | 0,13 |

Total 1,56 €

Semaine 4

| | |
|-------------------------|------|
| Fenouil au pamplemousse | 0,12 |
| Salade composée | 0,15 |
| Filet de hoki dugléré | 0,94 |
| Omelette aux poivrons | 0,33 |
| Gratin de brocolis | 0,27 |
| Coquillettes au beurre | 0,08 |
| Comté | 0,29 |
| Yaourt aux fruits | 0,17 |
| Chou vanille | 0,17 |
| Pastèque | 0,18 |

Total 1,35 €

Mardi

Menu à thème

| | |
|-------------------------------------|------|
| Méli-mélo de melon, pâtes et chèvre | 0,31 |
| Betteraves en dés mimosa | 0,14 |
| Fricassée de Jaud | 0,59 |
| Gigot d'agneau rôti | 0,97 |
| Farci charentais | 0,31 |
| Mogettes sauce crème | 0,67 |
| Fondu allégé | 0,26 |
| Petits-suisse nature | 0,26 |
| Poire à l'angélique | 0,38 |
| Prunes jaunes | 0,30 |

Total 2,09 €

| | |
|---------------------------|------|
| Carottes râpées | 0,12 |
| Terrine d'artichaut | 0,20 |
| Grenadin de veau pistaché | 1,32 |
| Dindonneau au jus | 0,68 |
| Blettes en persillade | 0,19 |
| Mijotée de lentilles | 0,09 |
| Ossau-iraty | 0,38 |
| Bûche mi-chèvre | 0,16 |
| Eclair café | 0,21 |
| Cerises | 0,35 |

Total 1,85 €

| | |
|----------------------------|------|
| Concombre fraîcheur | 0,23 |
| Chou-fleur sauce ail | 0,21 |
| Cuisse de pintade en civet | 1,06 |
| Rôti de bœuf | 0,94 |
| Pommes de terre rissolées | 0,17 |
| Ratatouille | 0,21 |
| Pyramide cendrée | 0,33 |
| Maroilles | 0,44 |
| Crème renversée | 0,14 |
| Coupe de mangue | 0,46 |

Total 2,10 €

| | |
|--------------------------|------|
| Smoothie à l'avocat | 0,41 |
| Crêpe champignons | 0,18 |
| Poulet au curry | 0,47 |
| Entrecôte Maître d'hôtel | 1,03 |
| Riz basmati | 0,16 |
| Navets persillés | 0,10 |
| Gruyère | 0,17 |
| Brie | 0,14 |
| Flan pistache aux cassis | 0,16 |
| Pêche blanche | 0,14 |

Total 1,48 €

Mercredi

| | |
|----------------------------|------|
| Haricots verts vinaigrette | 0,24 |
| Salade de tomates | 0,15 |
| Sauté de porc aux olives | 0,77 |
| Rognons à la diable | 0,46 |
| Gnocchi de polenta | 0,17 |
| Courgettes confites | 0,38 |
| Yaourt saveur vanille | 0,37 |
| Fromage bleu | 0,16 |
| Banane | 0,17 |
| Ile flottante | 0,47 |

Total 1,67 €

Jeudi

| | |
|-------------------------------|------|
| Quinoa à la macédoine | 0,18 |
| Pamplemousse rose | 0,09 |
| Filet de saumon poché | 0,79 |
| Noix de veau aux deux oignons | 1,13 |
| Chou-fleur béchamel | 0,32 |
| Pommes duchesse | 0,22 |
| Carré fondu | 0,12 |
| Brillat-savarin | 0,31 |
| Fraises | 0,23 |
| Coupe de mirabelles | 0,40 |

Total 1,89 €

Vendredi

| | |
|------------------------|------|
| Avocat mayonnaise | 0,32 |
| Friand au fromage | 0,20 |
| Poulet Alexandra | 0,71 |
| Steak haché | 0,55 |
| Farfalles | 0,11 |
| Printanière de légumes | 0,20 |
| Yaourt sucré | 0,25 |
| Gouda | 0,14 |
| Pêches au naturel | 0,17 |
| Abricots | 0,27 |

Total 1,46 €

| | |
|------------------------------|------|
| Melon | 0,33 |
| Bouchée aux escargots | 0,54 |
| Moules gratinées | 0,53 |
| Lapin en chapelure | 1,18 |
| Grains de blé méditerranéens | 0,18 |
| Papeton d'aubergines | 0,42 |
| Tomme noire | 0,17 |
| Pont-l'évêque | 0,19 |
| Dessert pâtissier aux prunes | 0,23 |
| Kiwi | 0,24 |

Total 2,00 €

| | |
|---------------------------------------|------|
| Douceur de champignons | 0,30 |
| Radis beurre | 0,42 |
| Boulettes d'agneau paysanne | 0,47 |
| Mignon de porc sauce Robert | 0,95 |
| Pommes de terre nouvelles au gros sel | 0,23 |
| Beignets de salsifis | 0,57 |
| Yaourt nature | 0,23 |
| Faiselle | 0,34 |
| Flan à la cannelle | 0,18 |
| Pavé à l'abricot | 0,19 |

Total 1,94 €

| | |
|----------------------------|------|
| Pâté de thon | 0,35 |
| Concombre à la féta | 0,33 |
| Filet de poulet au romarin | 0,84 |
| Joue de bœuf mironton | 0,94 |
| Petits pois à la française | 0,24 |
| Tortis tricolores | 0,16 |
| Tendre bleu | 0,25 |
| Mini chèvre enrichie | 0,17 |
| Ananas frais | 0,20 |
| Liégeois chocolat | 0,17 |

Total 1,82 €

| | |
|---------------------------------|------|
| Semoule aux raisins | 0,08 |
| Batavia maïs | 0,14 |
| Paupiette de veau | 0,67 |
| Médailon de merlu aux crevettes | 0,65 |
| Haricots plats | 0,16 |
| Mœlleux au quinoa | 0,52 |
| Munster | 0,22 |
| Edam | 0,14 |
| Prunes rouges | 0,22 |
| Compote de poire | 0,14 |

Total 1,47 €

| | |
|-------------------------|------|
| Tomate et œuf dur | 0,18 |
| Tarte du randonneur | 0,29 |
| Ragoût de bœuf | 1,03 |
| Gigot d'agneau vert-pré | 1,36 |
| Tagliatelles | 0,08 |
| Courgettes sautées BIO | 0,33 |
| Tomme blanche | 0,15 |
| Yaourt brassé nature | 0,21 |
| Entremets caramel | 0,16 |
| Trio fruité | 0,17 |

Total 1,98 €

| | |
|--------------------------|------|
| Rosette | 0,32 |
| Carottes et céleri râpés | 0,14 |
| Axoia de veau | 1,21 |
| Coquelet Mère Jeanne | 1,08 |
| Blettes sauce aurore | 0,23 |
| Polenta arlequin | 0,16 |
| Roquefort | 0,33 |
| Morbier | 0,21 |
| Abricots | 0,27 |
| Pot de glace | 0,16 |

Total 2,05 €

| | |
|--------------------------|------|
| Carottes râpées au cumin | 0,11 |
| Radis à la croûte au sel | 0,37 |
| Dés de porc à l'étouffée | 0,75 |
| Matelote de veau | 1,22 |
| Courgettes sauce Mornay | 0,22 |
| Polenta aux blettes | 0,19 |
| Fourme d'Ambert | 0,19 |
| Fromage bûche | 0,19 |
| Roses des sables | 0,25 |
| Kissiel au miel | 0,17 |

Total 1,83 €

| | |
|------------------------|------|
| Crème palmiste | 0,30 |
| Melon | 0,33 |
| Prassato d'agneau | 1,24 |
| Saumonette à l'aneth | 0,64 |
| Boulgour pilaf | 0,16 |
| Épinards avec croûtons | 0,21 |
| Faiselle BIO | 0,47 |
| Saint-paulin | 0,16 |
| Kiwi Gold | 0,66 |
| Trifle aux framboises | 0,30 |

Total 2,23 €

| | |
|---------------------------------------|------|
| Flamiche aux oignons | 0,28 |
| Terine de chèvre au coulis d'asperges | 0,46 |
| Moussaka végétarienne BIO | 1,08 |
| Emincé de dinde au jus | 0,73 |
| Semoule couscous | 0,10 |
| Fromage blanc groseille | 0,18 |
| Brillat-savarin | 0,31 |
| Soupe de nectarine et abricot | 0,29 |
| Cerises | 0,35 |

Total 1,89 €

Méli-mélo de melon, pâtes et chèvre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1047

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------------|----------|-------|-------|
| Melon billes sg 1 kg | 6,700 KG | 3,87 | 25,93 |
| Coude rayé PQS 5 kg | 0,450 KG | 1,01 | 0,45 |
| Olive noire dénoyautée 30/33 bt 5/1 | 0,550 KG | 1,97 | 1,08 |
| Sel gros 1 kg | 0,080 KG | 0,23 | 0,02 |
| Coriandre feuille botte 50 g | 0,800 UN | 0,97 | 0,78 |
| Huile de colza 5 lt | 0,800 LT | 1,14 | 0,91 |
| Jus de citron concentré 1 lt | 0,160 LT | 1,50 | 0,24 |
| Sel fin 1 kg | 0,020 KG | 0,23 | - |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,004 KG | 10,75 | 0,04 |
| Crottin de chèvre 45 % 60 g | 1,100 UN | 1,27 | 1,40 |

• Mise en œuvre

- Dégeler les billes de melon en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la coriandre. Emincer, réserver.
- Cuire les coudes rayés « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une sauce citronnée.
- Mélanger les billes de melon, les coudes rayés, les olives noires préalablement égouttées, la moitié de la coriandre et la sauce citronnée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange, parsemer de crottin de chèvre préalablement émietté et du restant de coriandre au départ.

• **Coût portion** 102 g = 0,309 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144
Kjoules : 603
Protéines : 1,4 g
Glucides : 11,8 g
Matières grasses : 10 g

Fricassée de Jaud



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4659

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|----------------------------------|-----------|-------|-------|
| Découpe de coq sg 100/150 g | 20,000 KG | 2,19 | 43,80 |
| Beurre doux 250 g | 0,450 KG | 3,95 | 1,78 |
| Margarine de cuisine 500 g | 0,250 KG | 1,31 | 0,33 |
| Oignon blanc grelot sg 2,5 kg | 0,800 KG | 1,16 | 0,93 |
| Lardons natures crus n°1 bq 1 kg | 0,800 KG | 4,99 | 3,99 |
| Champignons miniatures sg 1 kg | 1,100 KG | 2,56 | 2,82 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,450 KG | 0,40 | 0,18 |
| Cognac dénaturé 2 lt | 0,200 LT | 5,01 | 1,00 |
| Vin de table blanc 11° 1 lt | 0,500 LT | 1,53 | 0,77 |
| Eau | 4,000 LT | - | - |
| Bouillon de volaille bt 1,4 kg | 0,080 KG | 7,39 | 0,59 |
| Bouquet garni | 2,000 UN | 1,10 | 2,20 |
| Sel fin 1 kg | 0,030 KG | 0,23 | 0,01 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,005 KG | 13,20 | 0,07 |
| Persil haché sg 250 g | 0,080 KG | 3,00 | 0,24 |

• Mise en œuvre

- Dégeler les morceaux de coq en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire revenir dans une poêle chaude non graissée les champignons miniatures 5 minutes. Egoutter, réserver.
- Suer dans la moitié du mélange de matières grasses frémissantes les oignons blancs grelot et les lardons. Ajouter les champignons miniatures, colorer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Assaisonner les morceaux de coq, fariner légèrement. Rissoler dans le mélange restant de matières grasses frémissantes, ajouter le cognac, flamber. Déglacer vin blanc, mousser du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le bouquet garni, mijoter 40 minutes à couvert. Remettre la garniture d'oignons, lardons et champignons, poursuivre la cuisson 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de coq, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

• **Coût portion** 188 g = 0,587 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 397
Kjoules : 1661
P/L : 2
Protéines : 44,3 g
Glucides : 5,2 g
Matières grasses : 21,8 g
Fer : 1,9 mg

Moquettes sauce crème



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2422

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Moquette de Vendée sg 2,5 kg LR,IGP | 11,500 KG | 4,85 | 55,78 |
| Oignon jaune moyen | 1,500 KG | 0,52 | 0,78 |
| Clou de girofle bt 1 lt | 0,003 KG | 23,45 | 0,07 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,550 LT | 3,58 | 1,97 |
| Carottes fraîches sac kg | 2,100 KG | 0,48 | 1,01 |
| Céleri branche frais kg | 0,350 KG | 1,28 | 0,45 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 0,350 KG | 1,21 | 0,42 |
| Ail émincé sg 250 g | 0,055 KG | 2,47 | 0,14 |
| Thym entier bt 1 lt | 0,018 KG | 8,96 | 0,16 |
| Eau | 4,500 LT | - | - |
| Bouillon de volaille bt 1,4 kg | 0,090 KG | 7,39 | 0,67 |
| Roux blanc bt kg | 0,090 KG | 9,22 | 0,83 |
| Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt | 1,500 LT | 2,79 | 4,19 |
| Sel fin 1 kg | 0,070 KG | 0,23 | 0,02 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,005 KG | 13,20 | 0,07 |

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Piquer la moitié des oignons de clous de girofle, détailler les carottes en rondelles, émincer le céleri. Réserver.
- Mettre les moquettes dans une grande quantité d'eau froide non salée, ajouter les oignons piqués de clous de girofle, porter à ébullition, cuire 40 à 50 minutes. Egoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les carottes, le céleri et les oignons. Ajouter l'ail et le thym, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 10 minutes. Lier au roux blanc, crémier, rectifier l'assaisonnement.
- Mélanger les moquettes et la sauce crème, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 250 g = 0,666 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 296 **Protéines : 13,3 g** **Fibres : 18,5 g**
 Kjoules : 1239 **Glucides : 24,4 g** **Fer : 4,5 mg**
Matières grasses : 12,1 g

Poire à l'angélique



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°603

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|--|-----------|------|-------|
| Poires au sirop 1/2 fruit bt 5/1 | 12,000 KG | 2,26 | 27,12 |
| Crème liquide 35 % UHT brique | 1,200 LT | 2,79 | 3,35 |
| Chocolat noir couverture 55 % cacao kg | 0,450 KG | 4,17 | 1,88 |
| Angélique confite 1 kg | 0,600 KG | 8,89 | 5,33 |

• Mise en œuvre

- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Réserver.
- Porter la crème à ébullition. Hors du feu, incorporer le chocolat fondu, remuer jusqu'à obtention d'une texture lisse. Réserver en enceinte réfrigérée 2 heures minimum.
- Dresser les poires au sirop préalablement égouttées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Monter la crème chocolatée en chantilly à l'aide du batteur-mélangeur. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déposer une rosace de chantilly au chocolat sur les poires, parsemer d'angéliques confites au départ.

• **Coût portion** 143 g = 0,377 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 155 **Protéines : 0,9 g** **Fibres : 2,8 g**
 Kjoules : 649 **Glucides : 24,1 g**
Dont sucres : 23,2 g
Matières grasses : 5,6 g