

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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !

¹ Groupe d'Etude des marchés de Restauration Collective et de 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

La Nouvelle-Zélande

Colonisée au XIX^{ème} siècle par l'Angleterre, la gastronomie néo-zélandaise a longtemps été influencée par les traditions culinaires britanniques. Indépendante aujourd'hui, elle se caractérise en plus par sa simplicité et la qualité des produits locaux cultivés où que la mer et les rivières lui apportent.

Les poissons et fruits de mers, les patates douces, le kiwi, la pomme... occupent donc une place de choix. De plus, ce pays est l'un des plus gros éleveurs d'agneau et de chevreuil (en 2010, le cheptel ovin de la Nouvelle-Zélande représentait 45 % de la production mondiale et le cheptel cervidés presque 50 % de la population mondiale de cerfs d'élevage).

Retrouvez au fil des pages quelques recettes typiques de ce pays. ➡

DOÛT/SEPT 2015

Coût moyen
- du repas -

1,85 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Céleri râpé vinaigrette	0,17
Melon	0,24
Steak aux herbes	1,30
Fricassée de porc	0,78
Tomates campagnardes	0,23
Polenta	0,09
Fromage blanc nature portion	0,17
Roquefort	0,33
Orange	0,15
Tarte aux abricots	0,16

Total 1,81 €

Semaine 2

Mélange croquant	0,21
Salade composée	0,15
Lieu à la crème citronnée	0,79
Rosbif sauce au bleu	1,19
Fenouil pané	0,49
Tagliatelles	0,08
Brie	0,14
Carré fondu	0,12
Pavlova aux fruits rouges	0,23
Pêche jaune	0,14

Total 1,76 €

Semaine 3

Potage aux 3 légumes	0,14
Salade verte aux raisins secs	0,19
Foie de bœuf champêtre	0,53
Poulet rôti	0,73
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Carottes croquantes aux lardons	0,26
Bleu des Causses	0,26
Saint-nectaire	0,22
Ananas frais	0,20
Mousse chocolat aux bananes	0,21

Total 1,46 €

Semaine 4

Pâté en croûte	0,28
Champignons en salade	0,32
Sauté de veau charcutier	1,20
Filet de dorade en papillote	1,11
Garniture de céleri	0,18
Riz jaune	0,13
Faissette	0,34
Saint-marcellin	0,31
Melon	0,17
Entremets abricotine	0,13

Total 2,08 €

Mardi

Salade impromptue	0,22
Tarte à la carotte	0,22
Filet de merlu braisé	0,54
Poulet à la crème	0,50
Ecrasé de patate douce	0,53
Pain d'épinards	0,21
Carré de l'est	0,18
Bûche mi-chèvre	0,16
Poire pâtissière	0,22
Mousse chocolat au lait	0,13

Total 1,45 €

Menu à thème

Carottes râpées	0,11
Tourte Canterbury	0,35
Potée d'agneau	1,51
Rôti de longe de porc	0,65
Poêlée de légumes néo-zélandaise	0,28
Cheddar	0,24
Fromage blanc nature	0,16
Entremets coco-passion	0,52
Kiwi	0,24

Total 2,03 €

Pamplemousse rose	0,09
Friand au fromage	0,20
Estouffade de bœuf	0,99
Filet de colin aux moules	0,73
Coquillettes	0,07
Gratin de christophines	0,39
Yaourt saveur vanille	0,37
Petits-suisse sucrés	0,27
Poire meringuée	0,26
Brunoise aux cinq saveurs	0,48

Total 1,92 €

Carottes râpées au cumin	0,11
Terrine de chou-fleur/brocolis	0,12
Rosbif	1,15
Agneau à la menthe	1,51
Frites	0,22
Haricots plats	0,63
Gouda	0,14
Fromage de chèvre frais	0,28
Pêche surprise	0,26
Raisin noir	0,17

Total 2,30 €

Mercredi

Lentilles aux concombres	0,18
Avocat des îles	0,42
Paupiette de veau	0,67
Rosbif dans son jus	1,16
Haricots verts persillés	0,35
Tortis tricolores	0,16
Bleu de France	0,28
Mimolette	0,16
Prunes Reine-Claude	0,21
Pomme pochée chantilly	0,23

Total 1,92 €

Jeudi

Tomates aux cœurs de palmier	0,20
Poireaux sauce moutarde	0,21
Sauté de dinde ancestral	0,87
Filet de cabillaud safranée	0,64
Riz créole	0,07
Julienne de légumes	0,26
Chèvre bûche	0,25
Fromage fondu	0,12
Entremets biscuité	0,16
Nectarine	0,15

Total 1,46 €

Vendredi

Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,29
Œufs durs mayonnaise	0,22
Côte de porc poêlée	0,62
Gigot d'agneau aux raisins	1,15
Brocolis douceur	0,40
Boulgour	0,18
Saint-félicien	0,24
Comté	0,29
Nid d'abeille	0,58
Abricots	0,31

Total 2,13 €

Œuf dur en gelée	0,26
Tomates ensoleillées	0,17
Onglet au grill	0,99
Filet de dorade au curry	1,13
Aubergines en piperade	0,24
Riz sauvage	0,39
Yaourt aux fruits	0,17
Mini chèvre enrichie	0,17
Abricots	0,31
Cône vanille-noisette	0,35

Total 2,10 €

Pastèque	0,21
Tortis au soja	0,09
Sauté de veau poivrade	1,43
Epaule sauce champignons	0,44
Gnocchi de semoule	0,19
Blettes en persillade	0,19
Bleu de France	0,16
Brillat-savarin	0,31
Flan aux trois couleurs	0,15
Prunes Reine-Claude	0,21

Total 1,69 €

Salade cœurs de palmier	0,18
Champignons marinés	0,29
Filet de hoki sauce langoustine	0,88
Rôti de bœuf	0,94
Duo de courgettes sautées	0,25
Haricots blancs sauce tomate	0,33
Fromage fondu nature	0,13
Yaourt aromatisé	0,13
Poire Williams	0,19
Tarte aux myrtilles	0,21

Total 1,77 €

Galantine de volaille	0,25
Radis beurre	0,37
Grenadin de veau marmiton	1,05
Agneau croustillant	1,31
Fondue de poireaux	0,26
Doré de grains de blé	0,18
Chaurouse	0,29
Bûche de chèvre	0,26
Kiwi	0,24
Trifle aux mûres	0,27

Total 2,24 €

Champignons aux avocats	0,37
Pâté de thon	0,35
Omelette	0,56
Sauté de chevreuil au miel	1,42
Légumes grand-mère	0,31
Riz pilaf	0,10
Carré fondu	0,12
Yaourt brassé nature	0,21
Pudding au pain	0,14
Diabolo de pommes et raisins	0,20

Total 1,89 €

Célérier rémoulade	0,22
Salade multicolore	0,19
Dindonneau à la duroc	0,55
Faux-filet à l'échalote	1,20
Lentilles	0,09
Navets glacés	0,11
Morbier	0,21
Pont-l'évêque	0,19
Banane	0,19
Mousse praliné	0,31

Total 1,63 €

Salade de betteraves lanières	0,15
Pastèque	0,21
Brochette de volaille aux épices	0,66
Filet de lieu ménagère	0,72
Grains de blé sauce blanche	0,38
Légumes à la chapelure rôtie	0,49
Mini bleu	0,28
Yaourt saveur coco	0,34
Pomme Elstar	0,17
Tartelette aux noix de pécan	0,32

Total 1,86 €

Tarte feuilletée aux oignons	0,21
Tomates à l'emmental	0,21
Braisé de joue de bœuf	0,92
Rôti de veau Grand-mère	1,22
Aubergines juillette	0,29
Purée aux pois cassés	0,18
Fromage fondu	0,12
Tomme noire en tranche	0,22
Banane	0,19
Mousse au café	0,19

Total 1,87 €

Salade d'avocat et kiwi	0,30
Velouté de patates douces	0,23
Merlan sauce ciboulette	0,83
Blanc de poulet gourmand	0,68
Spaghetti	0,06
Flan de poivrons	0,32
Yaourt nature lait entier	0,32
Bleu de Bresse	0,32
Crème dessert caramel	0,17
Ananas frais	0,20

Total 1,74 €

Tourte Canterbury



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9926

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine gastro sg 500/650 g	7,000 UN	1,54	10,78
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,27	0,19
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,350 KG	1,21	0,42
Bacon fumé kg	0,800 KG	7,09	5,67
Sauté de poulet s/os s/p sg 40/70 g	4,000 KG	3,90	15,60
Thym entier bt 1 lt	0,005 KG	8,96	0,04
Eau	2,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,050 KG	7,39	0,37
Œuf entier liquide 2 lt	0,350 LT	2,26	0,79
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05
Œuf jaune liquide 1 lt	0,300 LT	4,70	1,41

• Mise en œuvre

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le bacon préalablement découpé en dés. Ajouter le sauté de poulet et le thym. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 1 heure environ. Décanter le sauté, réserver le bouillon de cuisson.
- Déposer les plaques de pâte feuilletée sur le plan de travail, laisser dégeler 10 minutes.
- Hacher les morceaux de poulet et le bacon, ajouter 1/3 du bouillon de cuisson et l'œuf entier liquide. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, réserver.
- Découper des bandes de pâte feuilletée, fonder les moules. Ajouter la farce, dorer les pourtours au jaune d'œuf. Recouvrir de pâte feuilletée, dorer, cuire à four chaud (180/200 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, décorer de thym au départ.

• **Coût portion** 87 g = 0,353 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 251
Kjoules : 1050
Protéines : 11,8 g
Glucides : 14,5 g
Matières grasses : 16 g

Potée d'agneau



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2601

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Epaule d'agneau s/os s/fillet sg 1/1,5 kg	14,900 KG	8,25	122,93
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,27	0,51
Oignon blanc moyen	0,800 KG	1,75	1,40
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,53	0,77
Ail vrac kg	0,300 KG	3,23	0,97
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,700 KG	1,26	0,88
Origan sachet 1 kg	0,015 KG	5,50	0,08
Carottes fraîches sac kg	0,800 KG	0,48	0,38
Champignons émincés IQF sg 2,5 kg	4,000 KG	1,25	5,00
Pomme de terre lamelle s/v 3 kg	17,000 KG	1,02	17,34
Beurre doux 250 g	0,200 KG	3,95	0,79
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,75	0,08

• Mise en œuvre

- Trier, laver, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer finement les oignons, hacher l'ail, détailler les carottes en rondelles, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante l'épaule d'agneau préalablement découpée en morceaux. Débarasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, déglacer vin blanc. Remettre les morceaux d'agneau, ajouter l'ail, le concentré de tomate et l'origan. Couvrir d'eau à hauteur. Assaisonner, cuire à couvert à four modéré (180 °C) 30 minutes. Ajoutez les carottes et les champignons, disposer les rondelles de pomme de terre sur le dessus. Parsemer de noix de beurre, remettre au four 40 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 332 g = 1,511 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 482
Kjoules : 2017
P/L : 1,4
Protéines : 33,9 g
Glucides : 30 g
Matières grasses : 24,3 g
Fibres : 4 g
Fer : 5,1 mg

Poêlée de légumes néo-zélandaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2356

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Carotte rondelle cuite sg 2,5 kg	5,000 KG	1,05	5,25
Courgette rondelle cuite sg 2,5 kg	5,000 KG	1,22	6,10
Patate douce	5,000 KG	2,47	12,35
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,27	0,38
Oignon rouge	1,200 KG	1,10	1,32
Epinard branche portion sg 2,5 kg	1,000 KG	0,92	0,92
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	2,47	0,30
Gingembre moulu kg	0,005 KG	6,49	0,03
Raisin sec 1 kg	0,300 KG	2,09	0,63
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,23	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,75	0,05

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les patates douces et les oignons rouges. Détailler les patates douces en morceaux, émincer les oignons rouges, réserver.
- Plaquer séparément dans des gastronormes perforés, les carottes, les courgettes et les patates douces. Assaisonner, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les épinards. Ajouter les légumes cuits à la vapeur, l'ail, le gingembre et les raisins secs. Mijoter 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• **Coût portion** 169 g = 0,273 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 107 Protéines : 1,8 g Fibres : 4,4 g
 Kjoules : 448 Glucides : 15,2 g
 Matières grasses : 3,3 g

Entremets coco-passion



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3027

• Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Oeuf entier liquide 2 lt	2,800 LT	2,26	6,33
Lait de coco bt 1/2	3,500 KG	7,20	25,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,500 LT	0,59	2,07
Sucre cassonade 1 kg	0,750 KG	1,26	0,95
Noix de coco râpée 1 kg	0,500 KG	3,20	1,60
Sucre semoule sac 1 kg	0,400 KG	0,65	0,26
Eau	0,400 LT	0,00	0,00
Fruit de la passion fr kg	1,500 KG	9,83	14,75
Vanille gousse bt 50	0,008 KG	140,21	1,12

• Mise en œuvre

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits de la passion. Couper en deux, prélever la pulpe, réserver.
- Mélanger l'œuf entier liquide avec le lait de coco et le lait 1/2 écrémé, incorporer le sucre cassonade et la noix de coco râpée. Répartir l'appareil dans les récipients individuels choisis, cuire 20 à 25 minutes au bain-marie, à four chaud (170/180 °C). Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le sucre semoule, l'eau, la pulpe des fruits de la passion et les gousses de vanille préalablement fendues en deux. Cuire à feux doux 10 à 15 minutes jusqu'à épaississement du sirop. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler les entremets à la noix de coco, napper du sirop aux fruits de la passion au départ.

• **Coût portion** 127 g = 0,523 €

• Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 203 Protéines : 5,7 g
 Kjoules : 850 Glucides : 15,6 g
 Dont sucres : 15,4 g
 Matières grasses : 12,7 g