

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.

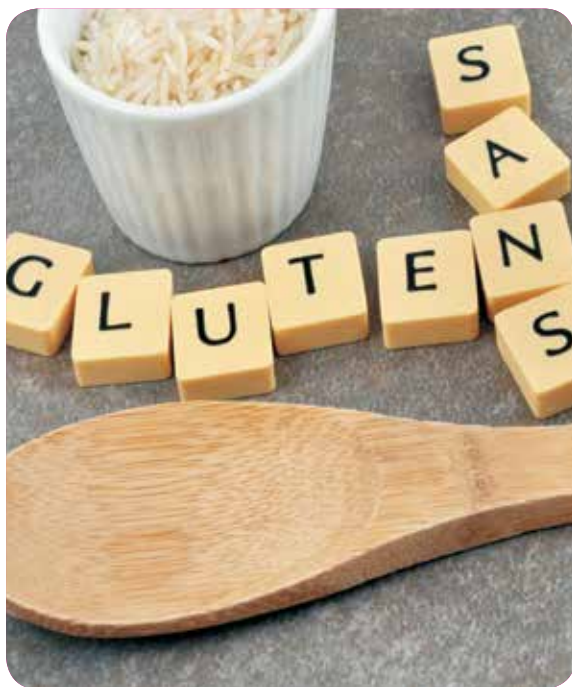
Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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



Thème du mois

La cuisine spécifique

Certaines situations dans la vie peuvent avoir un impact sur l'alimentation, la faisant ainsi évoluer et s'adapter pour un maintien de l'organisme en bonne santé.

On estime aujourd'hui que 4 % de la population (dont 6 % des enfants) est concernée par une allergie alimentaire "authentique" à un ou plusieurs des allergènes majeurs : moutarde, sulfites, lait, lupin, crustacés, œuf, arachide, céleri, sésame, mollusques, poisson, gluten, soja et fruits à coques. Ces personnes sont donc contraintes d'enlever le ou les aliments incriminés.

Dans les cas de troubles de la déglutition, de l'alimentation par affection psychologique et psychiatrique ou d'une pathologie liée à l'état bucco-dentaire, le recours à une alimentation texturée (tendre, mixée...) est souvent envisagée. Enfin, avec l'âge, des difficultés dans la dextérité ou la dénutrition peuvent apparaître. A ce moment-là, il sera nécessaire d'enrichir les plats et de promouvoir une alimentation « Manger-Main » afin que ces personnes âgées puissent avoir tous les nutriments dont elles ont besoin et prennent plaisir à manger !

Retrouvez au fil des pages nos idées recettes pour cette alimentation spécifique ➡

MAI 2017

Coût moyen
– du repas –
1,86 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Cœurs de palmier et champignons	0,26
Concombres et tomates	0,19
Emincé de veau sucré-salé	0,83
Papillote de saumon et colin	0,66
Tortis tricolores	0,17
Panaché de haricots suprême	0,19
Tomme grise	0,16
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Coupe mangue-ananas	0,53
Cône vanille	0,16

Total 1,71 €

Mardi

Salade verte bistrot	0,28
Poireaux sauce moutarde	0,21
Côte de porc au cumin	0,71
Fricassée de coq	0,61
Haricots blancs au jus	0,25
Mélange revigorant	0,30
Livarot AOP	0,26
Fromage blanc battu portion	0,21
Cubes de pêche en gratin	0,24
Ramequin de semoule	0,09

Total 1,57 €

Semaine 2

Crème d'asperge enrichie	0,49
Concombre vinaigrette	0,33
Parmentier de bœuf	0,82
Gigot d'agneau rôti	0,81
Julienne de légumes	0,26
Fromage demi-sel	0,15
Mini chèvre enrichie	0,16
Orange	0,19
Mousse praliné	0,31

Total 1,76 €

Frisée aux croûtons	0,29
Lentilles à l'échalote	0,06
Ragoût de porc	0,68
Merlu à l'Ancein	0,69
Haricots beurre	0,29
Côtelette de riz	0,13
Roquefort	0,33
Yaourt nature lait entier	0,26
Crémets vermeil BIO	0,70
Banane	0,17

Total 1,79 €

Semaine 3

Pousses de soja en salade	0,27
Tomate farcie au maïs	0,20
Filet de cabillaud aux moules	0,96
Escalope de dinde surprise	0,68
Riz basmati	0,15
Pois gourmands	0,92
Saint-nectaire	0,28
Bleu des Causses	0,26
Coupe de mangue	0,61
Génoise fourrée	0,31

Total 2,32 €

Douceur de champignons	0,35
Taboulé	0,23
Rôti de veau	1,06
Côte de porc à l'ancienne	0,65
Carottes sautées	0,16
Pommes de terre à l'aneth	0,28
Yaourt saveur vanille	0,38
Bûche de chèvre	0,23
Ananas frais	0,27
Entremets citron	0,14

Total 1,86 €

Semaine 4

Œufs vert-pré	0,30
Pamplemousse rose	0,24
Filet de lieu du littoral	0,77
Prassato d'agneau	1,08
Garniture de fenouil	0,32
Semoule aux courgettes	0,17
Bleu d'Auvergne	0,17
Fromage carré	0,14
Banane	0,17
Crème renversée à la chicorée	0,19

Total 1,78 €

Carottes velours	0,15
Tarte au camembert	0,26
Rôti de longe de porc	0,42
Escalope de volaille poêlée	0,73
Purée soissonnaise	0,23
Chou-fleur sauce suprême	0,25
Saint-paulin	0,16
Petits-suisses nature	0,24
Ile flottante	0,24
Palets de fraise	0,64

Total 1,65 €

Mercredi

Tourte pascale	0,24
Céleri-rave râpé	0,19
Cassolette d'églefin	0,78
Epaule d'agneau confite	0,96
Fonds d'artichaut farcis	0,40
Riz sauvage	0,39
Yaourt brassé nature	0,40
Saint-nectaire	0,28
Fraises	0,41
Compote de rhubarbe	0,23

Total 2,15 €

Jeudi

Champignons en salade	0,35
Asperges verdurette	0,38
Escalope de veau sautée	1,40
Rôti de porc bigarade	0,70
Choux mêlés du Léon	0,27
Grains de blé aux légumes	0,21
Crème de gruyère	0,18
Carré de l'Est	0,16
Mousse praliné	0,31
Pomme Idared	0,09

Total 2,03 €

Vendredi

Œuf dur en gelée	0,27
Radis à la croûte au sel	0,40
Filet de truite sauce crémeuse	1,54
Poulet au paprika	0,47
Pommes de terre au romarin	0,24
Courgettes méditerranéennes	0,27
Gorgonzola	0,24
Emmental	0,14
Orange	0,19
Entremets marguerite	0,15

Total 1,95 €

Pamplemousse au sucre	0,24
Œuf dur en gelée	0,27
Sauté de veau poivrade	1,25
Poulet aux amandes	0,41
Gnocchi de polenta	0,16
Fenouil braisé	0,38
Chèvre bûche	0,24
Petits-suisse sucrés	0,26
Oreillons de pêche	0,17
Eclair fourré pâtisseries	0,22

Total 1,79 €

Tomates sauce gribiche	0,18
Pain de macédoine	0,11
Filet de hoki velouté de crevettes	1,03
Onglet carladézois	0,80
Palets d'épinards sauce vin blanc	0,20
Macaroni	0,06
Carré fondu	0,11
Coulommiers	0,14
Lait gélifié chocolat	0,13
Fraises	0,41

Total 1,58 €

Grains de blé à l'emmental	0,16
Mélange croquant	0,30
Jambon sauce moutarde	0,50
Epaule d'agneau persillée	1,11
Filan de poireaux	0,25
Panaché gourmand	0,70
Yaourt aromatisé	0,16
Abondance	0,29
Pomme Starking	0,18
Ile rose	0,27

Total 1,96 €

Tarte feuilletée aux oignons	0,20
Avocat vinaigrette	0,51
Omelette	0,55
Poulet en cocotte	1,03
Crumble de courgettes	0,31
Doré de grains de blé	0,20
Camembert	0,13
Morbier	0,21
Pomme Granny Smith	0,13
Mirabelles au sirop	0,37

Total 1,82 €

Radis	0,40
Haricots panachés	0,21
Noisette d'agneau	1,30
Entrecôte Maître d'hôtel	1,04
Mijotée de lentilles	0,11
Poêlée méridionale	0,37
Fromage frais	0,14
Yaourt brassé nature	0,15
Crème anglaise au biscuit	0,16
Cerises	0,58

Total 2,22 €

Concombre sauce blanche	0,28
Pâté de lapin	0,26
Paupiette de veau façon Paulette	0,70
Colin et brocolis sauce beurre blanc	1,20
Coquillettes	0,07
Bleu de France	0,16
Fromage fondu	0,12
Mosaïque de fruits	0,28
Orange	0,19

Total 1,63 €

MENU À THÈME

Céleri râpé vinaigrette	0,17
Salade fantaisie	0,19
Foie sauce aux poivres	0,48
Brochette de poisson	0,72
Pâtes papillon	0,07
Mille-feuille d'épinards	0,18
Crème de gruyère	0,18
Chaurouce	0,27
Ananas frais	0,27
Vacherin glacé	0,64

Total 1,58 €

Aspic de melon à la menthe	0,37
Terrine de pois chiche au curry	0,14
Blanquette de dinde mixée	0,71
Haché de veau	0,72
Purée de haricots verts	0,19
Croquettes de risotto	0,30
Faisselle	0,36
Fromage de chèvre frais	0,26
Gâteau chocolaté	0,28
Mousse moka	0,25

Total 1,79 €

Friand au fromage	0,23
Batavia maïs	0,17
Cœur de rumsteak à l'estragon	0,88
Filet de loup en papillote	0,87
Aubergines à la romaine	0,38
Molleux au quinoa	0,58
Carré de l'Est	0,16
Bleu de Bresse	0,33
Cerises	0,58
Fromage blanc et biscuit	0,19

Total 2,18 €

Terrine de pois chiche au curry



recette
texturée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5967

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pois chiches bt 5/1	5,500 KG	1,03	5,67
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,98	1,59
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,62	0,81
Ail vrac kg	0,055 KG	3,55	0,20
Carottes fraîches sac kg	2,500 KG	0,60	1,50
Curry moulu bt 350/450 g	0,007 KG	7,82	0,05
Œuf entier liquide 2 lt	1,800 LT	2,21	3,98
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, émincer finement les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les légumes, ajouter le curry, mélanger délicatement. Cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Verser les pois chiches préalablement égouttés dans l'eau bouillante, faire chauffer 5 minutes, égoutter et réserver une partie du jus. Passer au mixeur les pois chiches avec le jus, rectifier l'assaisonnement. Incorporer les légumes et l'œuf. Garnir les moules de la préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Laisser refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Découper en gros cubes, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 103 g = 0,138 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 144 Protéines : 6,3 g Fibres : 3,6 g
Kjoules : 603 Glucides : 11,2 g
Matières grasses : 7,4 g

Blanquette de dinde mixée



recette
texturée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2778

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de dinde s/os s/peau 60/90 g	14,500 KG	4,16	60,32
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,60	0,60
Clou de girofle bt 1 lt	0,006 KG	25,47	0,15
Carottes fraîches sac kg	1,200 KG	0,60	0,72
Poireau frais kg	1,200 KG	1,40	1,68
Ail vrac kg	0,120 KG	3,55	0,43
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Eau	4,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,090 KG	7,49	0,67
Roux blanc bt 1 kg	0,090 KG	5,41	0,49
Œuf jaune liquide 1 lt	0,350 LT	4,10	1,43
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,400 LT	4,35	1,74
Jus de citron concentré 70 cl	0,150 LT	3,90	0,59
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Piquer les oignons de clous de girofle, réserver.
- Blanchir le sauté de dinde, rincer, égoutter. Plonger la viande dans la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les légumes et le bouquet garni, porter à ébullition. Incorporer le bouillon de volaille dispersé au fouet, cuire à feu très doux 2 heures environ.
- Débarrasser les légumes et les morceaux de dinde, réserver au chaud (+ 63 °C). Passer au mixeur les légumes afin d'obtenir une purée. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition le bouillon de cuisson préalablement filtré, lier au roux blanc. Incorporer le jaune d'œuf, la crème, la purée de légumes et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Passer au mixeur les morceaux de dinde avec une partie de la sauce pour obtenir une texture mixée homogène. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser des quenelles de blanquette de dinde sur assiette, napper de sauce autour au départ.

Coût portion 141 g = 0,708 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 208 Protéines : 33,1 g
Kjoules : 870 Glucides : 3,6 g
P/L : 5,1 Matière grasses : 6,5 g

Purée de haricots verts



recette
texturée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1499

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricot vert extra fin sg 2,5 kg	11,200 KG	1,25	14,00
Pommes de terre Bintje 10 kg	4,700 KG	0,65	3,06
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Persil frais vrac kg	0,070 KG	3,80	0,27
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,800 KG	2,62	2,10
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre, l'ail et le persil. Détailler les pommes de terre en quartiers, hacher l'ail, essorer les feuilles de persil. Réserver.
- Plonger les haricots verts dans de l'eau bouillante salée. A la reprise de l'ébullition, cuire à découvert 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Débarrasser les pommes de terre dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Ecraser grossièrement. Ajouter les haricots verts, l'ail, le persil et la crème fraîche. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène, assaisonner, bien mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 160 g = 0,200 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 90
Kjoules : 377

Protéines : 3 g
Glucides : 11,2 g
Matières grasses : 2,7 g

Fibres : 4,8 g

Mousse moka



recette
texturée

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5007

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Café chicorée poche 500 g	0,050 KG	15,06	0,75
Eau	1,000 LT	-	-
Œuf blanc liquide 1 lt	2,000 KG	2,58	5,16
Sucre blond de canne 1 kg AB	0,850 KG	3,63	3,09
Géifiant agar-agar (x4) sachet 2 g	0,030 KG	322,12	9,66
Boisson végétale au soja 1 lt AB	3,200 LT	1,79	5,73
Chocolat en poudre 32 % cacao 1 kg	0,200 KG	3,07	0,61

Progression

- Monter le blanc d'œuf liquide en neige, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer un café, mettre à réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Ajouter la boisson végétale et le sucre, bien mélanger. Incorporer le géifiant agar-agar, porter à ébullition 2 minutes en remuant constamment puis laisser tiédir. Hors du feu, incorporer délicatement les blancs d'œufs à la préparation au café. Verser la préparation dans les récipients choisis, laisser prendre en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 3 heures minimum.
- Saupoudrer de poudre de cacao au départ.

Coût portion 63 g = 0,250 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 65
Kjoules : 272

Protéines : 3,5 g
Glucides : 10,4 g
dont sucres : 9,9 g
Matières grasses : 0,9 g