

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

Le tour de France

Depuis sa création en 1903, le tour de France, dénommé aussi « la grande boucle », a toujours suscité un vif intérêt. Actuellement, c'est le troisième événement sportif le plus suivi au monde. Cette compétition est notamment retransmise dans 195 pays, et comptabilise environ 3,5 milliards de téléspectateurs. En France, plus de 3 millions de personnes assistent, soit par le biais de la télévision, soit en étant sur place, à cet événement.

S'élançant cette année de Düsseldorf, les cyclistes devront parcourir 3529 kilomètres au cours des 21 étapes fixées. Ce parcours à travers la France vous permettra de découvrir de nombreuses régions avec notamment, leur patrimoine culturel, leurs coutumes, et bien sûr leurs spécialités culinaires.

Pour suivre le fil des étapes... gastronomiques, n'hésitez pas à consulter notre recueil de recettes ! ►►

JUIN-JUILLET 2017

Semaine 1

Pizza au parmesan	0,30
Frisée aux croûtons	0,29
Gigot d'agneau rôti	0,81
Andouillette de Troyes à l'ancienne	1,12
Poêlée à la rhodanienne	0,71
Pommes de terre à l'anglaise	0,21
Bleu des Causses	0,26
Brie	0,13
Fraises	0,28
Entremets praliné carioca	0,22

Total 2,16 €

Mardi

Champignons vinaigrette	0,33
Soja estival	0,25
Brochette de poisson sauce crevettes	0,81
Cuisse de poulet marinée	0,42
Fondue d'épinards	0,19
Boulgour à l'orange	0,18
Carré fondu	0,11
Fromage demi-sel	0,15
Mousse à l'orgeat	0,21
Nectarine	0,18

Total 1,41 €

Semaine 2

Poireaux ravigote	0,19
Fenouil à l'orange	0,20
Fricassée de veau	1,22
Filet de truite poché	1,39
Pâtes papillon	0,07
Brocolis à la Godard	0,35
Abondance	0,29
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,27
Purée de poire	0,18

Total 2,17 €

Concombre mimosa	0,27
Asperges à la cardamome	0,51
Escalope de porc du Sud	0,61
Sauté de dinde suprême	0,77
Riz sauvage	0,39
Jeunes carottes	0,15
Bleu de Bresse	0,33
Faiselle au lait de chèvre	0,65
Pomme au miel	0,20
Abricots	0,26

Total 2,07 €

Semaine 3

Pamplemousse rose	0,26
Soupe froide à la roquette	0,55
Cuisse de poulet célestine	0,47
Daube d'agneau	1,16
Doré de grains de blé	0,20
Haricots plats	0,37
Petit carré fondu	0,08
Tendre bleu	0,31
Croustillant de pêche	0,27
Banane	0,17

Total 1,92 €

Riz pique-nique	0,11
Radis	0,39
Matelote de veau	1,07
Côte de porc Maître d'hôtel	0,57
Poireaux braisés	0,15
Frites	0,33
Coulommiers	0,14
Yaourt aromatisé	0,16
Cerises	0,41
Entremets pistache au melon	0,20

Total 1,77 €

Semaine 4

Chou-fleur sauce ail	0,19
Crudités framboisées	0,40
Pintade rôtie	0,74
Œufs sauce blanche	0,58
Spaghetti en fanfare niçoise	0,20
Epinards avec croûtons	0,19
Petits-suisse sucrés	0,26
Bûche de chèvre	0,23
Abricots	0,26
Mousse chocolat au lait	0,13

Total 1,58 €

Pastèque	0,53
Pois chiches aux grains de blé	0,13
Hampe sauce madère	0,62
Brochette de poisson	0,72
Riz créole	0,08
Tomates campagnardes	0,23
Bleu de France	0,16
Yaourt saveur coco	0,40
Fromage blanc à la banane	0,15
Prunes rouges	0,24

Total 1,63 €

Coût moyen
– du repas –
1,98 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Fonds d'artichauts au vert	0,36
Carottes râpées	0,13
Osso buco de veau	1,16
Croque monsieur	0,98
Spaghetti	0,08
Salade simple	0,29
Yaourt brassé nature	0,26
Mimolette	0,18
Abricots	0,26
Gâteau de semoule BIO	0,25

Total 1,97 €

Jeudi

Melon	0,29
Céleri tricolore	0,13
Steak haché VBF	0,91
Saumon sauce anethoise	0,83
Frites steak house	0,25
Haricots beurre	0,29
Emmental	0,14
Yaourt saveur citron	0,76
Compote de rhubarbe	0,23
Nage d'ananas	0,35

Total 2,09 €

Vendredi

Asperges mousseline	0,51
Concombre sauce blanche	0,28
Coquelet aux quatre-épices	1,00
Bœuf à la mode	0,94
Lentilles à la crème	0,37
Aubergines juliette	0,27
Chaurice	0,27
Fromage bleu	0,16
Cerises	0,41
Flan aux cassis	0,19

Total 2,21 €

Friand à la viande	0,18
Soupe froide à la pastèque	0,26
Filet de dorade ciboulette	1,05
Gigot d'agneau sauce poivres	1,47
Flan de céleri	0,26
Semoule composée	0,20
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Livarot AOP	0,26
Cerises	0,41
Pot de glace	0,14

Total 2,25 €

Tomates farcies leda	0,25
Haricots panachés	0,21
Onglet au grill	0,74
Mignon de porc lardé	1,08
Julienne de légumes	0,26
Pommes de terre Mélanie	0,26
Crème de gruyère	0,18
Pyramide cendrée	0,55
Fromage blanc aux mûres	0,17
Banane	0,17

Total 1,94 €

MENU À THÈME

Flan maraîcher	0,14
Salade rodézienne	0,55
Filets de rouget au pastis	1,16
Escalope de poulet façon vésulienne	0,85
Gratin de courgettes et ravioles	0,53
Lentilles du Puy forestières	0,44
Spécialité fromagère fouetté	0,17
Tomme noire en tranche	0,25
Pêche jaune	0,16
Gaufre de liège fantaisie	0,45

Total 2,35 €

Courgettes râpées à la coriandre BIO	0,25
Pâté croûte de volaille	0,36
Steak haché VBF	0,90
Cassolette de lieu florentine	0,82
Bohémienne comtadine	0,42
Tagliatelles	0,25
Fromage bleu	0,16
Gouda	0,13
Tarte tatin	0,52
Coupe de mangue	0,59

Total 2,20 €

Céleri rémoulade	0,21
Batavia citronnée	0,18
Gigot d'agneau en croûte	1,38
Filet de poulet au safran	1,25
Semoule couscous	0,11
Poêlée méridionale	0,37
Yaourt nature	0,17
Camembert	0,13
Fraises	0,28
Pruneaux au thé	0,45

Total 2,26 €

Melon jaune	0,32
Salade aux fonds d'artichaut	0,32
Filet de hoki au four	0,92
Rosbif	1,12
Fenouil aux olives	0,29
Riz aux poivrons	0,20
Saint-paulin	0,16
Fromage demi-sel	0,15
Crème dessert praliné	0,32
Nectarine	0,18

Total 1,99 €

Radis à la croq'au sel	0,39
Assiette parisienne	0,61
Emincé de veau financière	1,08
Sauté de dinde	0,77
Polenta	0,09
Haricots verts sauce Périgueux	0,65
Bûche mi-chèvre	0,16
Carré demi-sel	0,15
Ananas chantilly	0,37
Cocktail de Provence	0,22

Total 2,24 €

Frisée à l'œuf poché	0,60
Pousses de soja en salade	0,27
Dos de colin sauce crustacés	0,73
Hachis parmentier VBF	0,54
Fonds d'artichaut clamart	0,45
Saint-félicien	0,24
Fromage fondu	0,12
Entremets café	0,21
Salade de fruits maison	0,20

Total 1,68 €

Crozets au beaufort	0,48
Concombre à l'estragon	0,31
Rôti de longe de porc	0,42
Curry d'agneau	1,49
Ratatouille	0,23
Boulgour	0,18
Yaourt nature	0,17
Chèvre bûche	0,24
Banane	0,17
Compote de poire	0,14

Total 1,91 €

Salade rodézienne



Rodez
étape 14

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°789

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade frisée 700 g	5,000 UN	2,20	11,00
Salade feuille de chêne 300/400 g	14,000 UN	0,75	10,50
Roquefort en dés 500 g AOP	0,700 KG	17,98	12,59
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,600 KG	8,98	5,39
Magret de canard fumé entier fr 300 g	0,600 KG	18,20	10,92
Œuf dur écalé 43/53 seau	25,000 UN	0,14	3,50
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,33	1,06
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,160 LT	0,66	0,11
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,95	0,08
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les salades. Essorer, détailler grossièrement, réserver.
- Rincer, égoutter les œufs durs écalés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser le mélange de salades dans les récipients choisis. Garnir de dés de roquefort, de noix concassées, d'œuf dur et de magret de canard fumé préalablement détaillé en fines tranches. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Accompagner la salade de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 103 g = 0,552 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 189 Protéines : 5,7 g
Kjoules : 791 Glucides : 2 g
Matières grasses : 17,4 g

Filets de rouget au pastis



Marseille
étape 20

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2678

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de rouget a/peau s/a sg 30/40 g	13,000 KG	7,70	100,10
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,300 LT	3,98	1,19
Pastis 45° 1 lt	0,150 LT	16,86	2,53
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,500 LT	4,35	10,88
Curcuma bt 250 g	0,015 KG	18,08	0,27
Estragon frais botte 50 g	1,500 UN	0,79	1,19
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'estragon. Ciseler, réserver.
- Rissoler les filets de rouget dans la matière grasse frémissante environ 1 minute. Débarrasser en gastromes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déglacer le récipient de cuisson des filets de rouget au pastis, flamber. Ajouter la crème et le curcuma. Mijoter 8 à 10 minutes. Incorporer l'estragon, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de rouget, napper de sauce au départ.

Coût portion 134 g = 1,162 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 255 Protéines : 26 g
Kjoules : 1067 Glucides : 0,9 g
P/L : 1,6 Matières grasses : 16,4 g

Gratin de courgettes et ravioles



Romans
étape 16

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4554

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	13,000 KG	1,20	15,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,280 LT	3,98	1,11
Noix de muscade moulué bt 1 lt	0,007 KG	9,98	0,07
Ravioles du Dauphiné sg 1 kg LR	3,700 KG	7,38	27,31
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,500 LT	4,35	10,88
Emmental râpé 45 % kg	0,300 KG	4,08	1,22
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00
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 courgettes en prenant soin de laisser la peau. Détailler en rondelles.
- Cuire dans la matière grasse frémissante les rondelles de courgettes "al dente". Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Répartir une couche de courgettes dans des gastronomes pleins, parsemer de ravioles du Dauphiné. Renouveler une fois l'opération, puis terminer par une couche de courgettes. Napper de crème, parsemer d'emmental râpé. Cuire à four moyen (160/170 °C) 35 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 181 g = 0,562 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 243 **Protéines : 7,5 g** Fibres : 1,3 g
Kjoules : 1017 Glucides : 15,8 g
Matières grasses : 16,4 g

Gaufre de Liège fantaisie



Liège
étape 2

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4799

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Gaufre liégeoise (x1) (x80) 55 g	100,000 UN	0,32	32,00
Fraise kg	3,000 KG	3,02	9,06
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	1,000 LT	2,73	2,73
Sauce dessert fruits rouges lt	0,500 LT	2,88	1,44

Progression

- Trier, laver délicatement, égoutter puis équeuter les fraises. Détailler en deux, réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner et dresser sur assiettes les gaufres de Liège. Décorer d'une rosace de crème fouettée et d'un filet de sauce dessert fruits rouges. Accompagner de fraises au départ.

Coût portion 99 g = 0,452 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 308 **Protéines : 3,9 g**
Kjoules : 1289 Glucides : 34,3 g
dont sucres : 17,8 g
Matières grasses : 12,2 g