

# aidomenu

THÈME DU MOIS

## L'alsace

L'Alsace est une ancienne région administrative du nord-est de la France, qui possède une forte identité culturelle, à la fois française et germanique. La gastronomie alsacienne est fortement imprégnée des traditions culinaires locales. C'est l'une des régions les plus « étoilées » par les guides et qui sait mettre à l'honneur son important répertoire gastronomique. Elle regorge de nombreuses spécialités, toutes plus délicieuses les unes que les autres. Pendant les fêtes de Noël, l'Alsace se laisse découvrir par ses marchés où l'on peut dénicher pains d'épices, miel, sucres d'orge ou bredles...

*Pour bien finir l'année,  
laissez-vous embarquer  
dans un voyage gustatif au  
cœur de l'Alsace*



**(VICI)**

SOLUTIONS RESTAURATION  
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU. Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN, des textes réglementaires et de la loi EGalim. Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA, du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents. La perte à la mise en œuvre et à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.

Les services culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

# Décembre 2019

Coût moyen  
du repas  
**1,92 €**

**(VICI)**  
SOLUTIONS RESTAURATION  
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

## LÉGENDE

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

## Lundi

Semaine 1

Champignons en salade	0,49
Chou-fleur sauce moutarde	0,16
Blanquette de veau ménagère	1,35
Rôti de bœuf	0,95
Garniture de fenouil	0,33
Polenta	0,11
Mini-bleu	0,22
Bûche de chèvre	0,23
Roulé à la confiture	0,31
Fruits de saison	0,26
	2,20 €

Semaine 2

Mélange croquant	0,25
Aspic de thon	0,27
Gigot d'agneau parfumé	1,35
Matelote de veau	1,11
Panaché gourmand	0,43
Salsifis sautés	0,30
Gruyère	0,16
Fromage bleu	0,16
Mousse croustillante	0,22
Fruits de saison	0,26
	2,26 €

Semaine 3

Laitue aux oignons rouges	0,16
Jambon sec	0,32
Sauté de dinde au suprême	0,84
Steak de bœuf forestier	0,70
Duo de chou et navet	0,56
Grains de blé des cimes	0,40
Emmental	0,15
Yaourt nature	0,11
Tarte aux myrtilles	0,23
Fruits de saison	0,26
	1,86 €

Semaine 4

Frisée aux croûtons	0,28
Duo de canard au pain d'épices	0,84
Foie à l'ancienne	0,61
Saucisse fumée	0,51
Flan de panais	0,54
Fricassée de lentilles	0,17
Petits-suisses au sucre	0,26
Mini-bleu	0,22
Clafoutis aux poires	0,24
Fruits de saison	0,26
	1,96 €

## Mardi

Gratinée à l'oignon	0,28
Avocat mayonnaise	0,31
Cuisse de canette au Munster	1,05
Sauté de porc à la sarriette	1,07
Poêlée champêtre	0,23
Purée	0,16
Tomme noire	0,17
Yaourt saveur vanille	0,48
Fruits de saison	0,26
Gâteau au potiron	0,13
	2,07 €

Pommes de terre fromagère	0,24
Soupe d'herbes	0,30
Cassolette d'égléfin	1,03
Bœuf à la mode	1,03
Poireaux au beurre	0,33
Riz blanc	0,11
Yaourt saveur citron	0,48
Fondu allégé	0,14
Fruits de saison	0,26
Compote pomme coing	0,48
	2,20 €

Carottes râpées et concombres	0,16
Velouté de cresson	0,26
Epaule d'agneau au jus	1,23
Brochette de poisson	0,82
Pépinettes	0,21
Purée dubarry safranée	0,17
Fromage blanc sucré	0,21
Fourme d'Ambert	0,18
Entremets vanille	0,14
Fruits de saison	0,26
	1,81 €

Champignons en salade	0,49
Riz charcutier	0,14
Filet de lieu aux amandes	0,57
Escalope de dinde aux épices	0,74
Endives meunière	0,27
Semoule couscous	0,11
Fondu allégé	0,14
Yaourt nature lait entier	0,38
Flan aux trois couleurs	0,15
Mirabelles au kirsch	0,51
	1,75 €

### Mercredi

Mêlée de soja et poire	0,25
Mâche à l'ail	0,37
Filet de loup au four	1,02
Œufs brouillés	0,29
Riz créole	0,09
Brocolis sauce vin blanc	0,35
Carré de l'Est	0,18
Fromage blanc battu	0,22
Fruits de saison	0,26
Entremets pistache	0,13

1,58 €

### Jeudi

Endives ninon	0,30
Quiche aux légumes	0,23
Jambon grillé	0,72
Dinde Gaston Gérard	0,79
Gratin de navets	0,20
Purée de pois cassés	0,37
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Gouda	0,13
Flan nappé caramel	0,28
Fruits de saison	0,26

1,73 €

### Vendredi

Carottes râpées au pamplemousse	0,16
Macédoine en gelée	0,19
Filet de merlu aux crevettes	0,80
Steak haché	0,58
Pâtes papillon	0,07
Champignons persillés	0,33
Crème de gruyère	0,19
Tendre bleu	0,32
Cocktail de fruits au sirop	0,15
Fruits de saison	0,26

1,52 €

Céleri rémoulade	0,25
Tarte du randonneur	0,24
Porc à l'étouffée	0,97
Cuisse de poulet rôtie	0,41
Ragoût de haricots rouges	0,36
Poêlée de légumes	0,13
Cheddar	0,23
Fromage demi-sel	0,12
Ananas chantilly	0,33
Pot de crème aux quetsches	0,38

1,72 €

Fenouil râpé	0,18
Terrine de légumes	0,25
Noix de veau au roquefort	1,31
Filet de dorade sauce crustacés	1,38
Coquillettes	0,07
Epinards au jus	0,16
Camembert	0,13
Bûche mi-chèvre	0,17
Ile flottante	0,44
Fruits de saison	0,26

2,18 €

Œuf Bénédicte	0,50
Chou rouge basse-cour	0,24
Sauté de dinde aux aïelles	0,88
Boulettes de bœuf chasseur	0,61
Rutabaga aux lardons fumés	0,53
Gratin parmentier sylvestre	0,35
Abondance	0,28
Fromage carré	0,15
Coupe tutti frutti	0,24
Tarte au fromage blanc	0,20

2,00 €

Friand à la viande	0,21
Batavia citronnée	0,22
Blanc de poulet gourmand	0,70
Côte de porc poêlée	0,83
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,16
Haricots blancs au jus	0,28
Brie	0,14
Tomme grise	0,16
Fruits de saison	0,26
Cocktail aux abricots	0,24

1,60 €

Salade de soja	0,19
Champignons marinés	0,44
Steak haché aux herbes	0,61
Jarret de veau épicé	1,82
Frites steak house	0,27
Garniture de céleri	0,20
Fromage fondu	0,12
Yaourt aromatisé	0,22
Smoothie pomme-cannelle	0,28
Crème anglaise et boudoir	0,20

2,17 €

Crudités d'hiver	0,19
Betteraves aux agrumes	0,20
Filet de hoki au four	1,00
Epaula d'agneau aux olives	1,39
Riz pilaf	0,09
Mélange crécy	0,32
Pyramide cendrée	0,29
Saint-marcellin	0,23
Poire au miel	0,20
Fruits de saison	0,26

2,08 €

### MENU À THÈME

Velouté de salsifis	0,29
Chou rouge ravigote	0,25
Entrecôte au grill	1,30
Œufs brouillés paysanne	0,36
Coudes rayés	0,06
Pain d'épinards	0,26
Bleu d'Auvergne	0,18
Beaufort	0,40
Fruits de saison	0,26
Eclair chocolat	0,21

1,79 €

Pâté de lapin aux noisettes	0,28
Salade verte du Grand-Est	0,42
Sauté de veau au cumin	1,18
Filet de hoki à l'alsacienne	1,07
Pommes de terre vapeur	0,27
Poêlée de haricots forestière	0,56
Mini chèvre enrichi	0,16
Carré fondu	0,12
Fruits de saison	0,26
Strudel pommes et mirabelles	0,22

2,28 €

Pamplemousse au sucre	0,22
Cœur de palmier vinaigrée	0,25
Poulet à la crème	0,54
Bœuf braisé aux oignons	1,22
Carottes glacées	0,17
Boulgour	0,16
Coulommiers	0,15
Edam	0,12
Mousse à l'orgeat	0,23
Fruits de saison	0,26

1,66 €



## Salade verte du Grand-Est

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100353

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade laitue pièce 300/400 g	8,000 UN	0,80	6,40
Pomme golden cal 75/80	2,000 KG	2,00	4,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,140 LT	3,87	0,54
Endive fraîche kg	5,000 KG	2,22	11,10
Saucisse de Strasbourg s/v	0,800 KG	4,04	3,23
Munster 50 % kg	1,200 KG	7,38	8,85
Huile de colza 5 lt	0,900 LT	1,31	1,17
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	0,99	0,06
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,67	0,11
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Mini bretzels sachet 1 kg	1,000 KG	6,30	6,30
Ciboulette sg 250 g	0,200 KG	3,24	0,65

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les fruits. Essorer la salade, émincer finement les endives, citronner. Eplucher les pommes, découper en dés, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Couper en rondelles les saucisses de Strasbourg et détailler en dés le munster. Dresser sur assiette la salade verte, disposer harmonieusement dessus les autres ingrédients. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Préparer une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper la salade de sauce vinaigrette, décorer de minis bretzels, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 122 g = 0,424 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 204    Protéines : 5,2 g    Fibres : 1,3 g  
 Kjoules : 847    Glucides : 11,3 g  
 Matières grasses : 15 g



## Sauté de veau au cumin

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100359

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de veau épaule s/os 70/90 g	15,500 KG	7,00	108,50
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,35	0,47
Echalote coupée sg 250 g	0,800 KG	2,76	2,21
Ail émincé sg 250 g	0,080 KG	2,58	0,21
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,46	0,18
Vin de table blanc 11° 1 lt	2,000 LT	1,59	3,18
Eau	5,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,100 KG	14,35	1,43
Tomate concassée pulpe bt 5/1	1,200 KG	0,64	0,77
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,050 KG	7,94	0,40
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,018 KG	23,05	0,41
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,67	0,11
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	2,37	0,47

### Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de veau, assaisonner. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dégraisser le plat de cuisson et y faire suer les échalotes et l'ail. Remettre le sauté de veau dans le plat, singer, déglacer vin blanc. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter la tomate concassée, le cumin et le laurier. Porter à ébullition, cuire à couvert 1 heure 30 environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de veau, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 142 g = 1,184 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 255    Protéines : 29,8 g    Fer : 2,4 mg  
 Kjoules : 1070    Glucides : 6,0 g  
 P/L : 2,72    Matières grasses : 11,0 g



## Poêlée de haricots forestière

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100113

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots verts très fins sg 5 kg	7,000 KG	1,38	9,66
Marrons pelés sg 1 kg	6,000 KG	5,93	35,55
Beurre doux 250 g	0,250 KG	5,71	1,43
Champignons forestiers sg 1 kg	3,000 KG	2,86	8,57
Ail émincé sg 250 g	0,200 KG	2,58	0,52
Persil haché sg 250 g	0,250 KG	2,37	0,59
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 KG	10,67	0,11

### Progression

- Déconditionner les marrons dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 8 à 10 minutes.
- Suer dans la matière grasse frémissante les haricots verts 10 à 12 minutes, puis incorporer les marrons. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans une poêle chaude le mélange de champignons forestiers. Cuire jusqu'à évaporation de l'eau.
- Incorporer le mélange de champignons forestiers aux haricots verts et aux marrons. Ajouter l'ail et le persil, assaisonner, mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 167 g = 0,564 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 126 Protéines : 4,5 g Fibres : 9,9 g  
 Kjoules : 528 Glucides : 15,9 g  
 Matières grasses : 2,8 g



## Strudel pommes et mirabelles

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100361

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pâte feuilletée margarine sg 500/650 g	4,000 UN	1,17	4,69
Mirabelle au sirop dénoyautée bt 2/1	1,500 KG	4,59	6,89
Pomme golden cal 75/80	2,700 KG	2,00	5,40
Citron jaune cal moyen kg	0,065 KG	1,83	0,12
Chapelure 1 kg	0,240 KG	1,10	0,26
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,71	0,21
Raisin sec 1 kg	0,700 KG	2,34	1,64
Rhum pâtissier 40° 1 lt	0,140 LT	2,13	0,30
Arôme vanille liquide 1 lt	0,040 LT	4,25	0,17
Cannelle moulue bt 1 lt	0,010 KG	8,16	0,08
Beurre doux 250 g	0,250 KG	5,71	1,43
Sucre glace sachet 1 kg	0,300 KG	1,80	0,54

### Progression

- Laisser dégeler sur le plan de travail les plaques de pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes et les citrons. Zester les citrons et récupérer le jus. Peler les pommes, évider, détailler en fines lamelles et citronner. Réserver.
- Laisser macérer dans le rhum, les raisins secs et les mirabelles préalablement égouttées.
- Faire fondre le beurre, réserver.
- Saupoudrer de chapelure et de sucre les plaques de pâte feuilletée. Disposer dessus les mirabelles, les raisins secs, les lamelles de pomme, les zestes de citron et l'arôme de vanille. Saupoudrer de cannelle et arroser de la moitié du beurre fondu. Rouler le gâteau en spirale en soulevant le papier sulfurisé, humecter les bords de la pâte avec un peu d'eau pour souder les extrémités. Badigeonner du restant de beurre fondu. Cuire au four (180/200 ° C) 40 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Découper en parts, dresser sur assiette, saupoudrer de sucre glace au départ.

**Coût portion** 80 g = 0,217 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 191 Protéines : 1,8 g  
 Kjoules : 802 Glucides : 25,6 g  
 dont sucres : 15,5 g  
 Matières grasses : 8,3 g