

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires. 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, 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 !

Thème du mois

L'Australie

Bien que dotée d'importantes ressources naturelles, telles que les viandes, les poissons, ou encore les divers fruits et légumes, l'Australie n'est toutefois pas réputée pour sa gastronomie. S'il existe pourtant des spécialités bien typiques, elles se sont néanmoins perdues au fil du temps au profit d'une alimentation plus occidentale, apportée notamment par les colons anglais au cours du 18^{ème} siècle. Le recueil de recettes que nous vous proposons est ainsi basé sur l'évolution de ces traditions culinaires.

Sissha
GREEN
retrouvez-nous
stand **4F33**



JUN-JUILLET 2018

Coût moyen
– du repas –
1,91 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Salades vertes mêlées	0,21
Haricots verts à l'échalote	0,16
Colin sauce aux poivrons	0,69
Escalope de dinde poêlée	0,61
Poêlée colorée aux épis de maïs	0,55
Petits pois au bacon	0,37
Tomme grise	0,16
Tendre bleu	0,31
Ananas caramel	0,31
Clafoutis aux mirabelles	0,23

Total 1,80 €

Mardi

Œufs durs farcis	0,42
Courgettes râpées coriandre BIO	0,43
Quenelles sauce newburg	0,61
Sauté de veau	1,24
Mix de légumes cajun	0,27
Macaroni	0,06
Yaourt saveur vanille	0,38
Pyramide cendrée	0,55
Orange	0,20
Poire bonne femme	0,25

Total 2,20 €

Semaine 2

Tourte australienne	0,38
Frisée aux croûtons	0,25
Epaule d'agneau rôtie	1,25
Chipolatas	0,63
Poêlée campagnarde	0,13
Pommes de terre à l'anglaise	0,16
Bleu des Causses	0,26
Brie	0,14
Fraises	0,28
Entremets praliné carioca	0,23

Total 1,85 €

Radis	0,45
Soja estival	0,27
Filet de dorade en beignet	0,89
Cuisse de poulet marinée	0,35
Fondue d'épinards	0,20
Boulgour au curry	0,24
Carré fondu	0,12
Fromage demi-sel	0,15
Légèreté à la fleur d'oranger	0,15
Mousse d'ananas et palmier	0,55

Total 1,68 €

Semaine 3

Poireaux ravigote	0,20
Fenouil à l'orange	0,20
Fricassée de veau	1,21
Filet de truite poché	1,48
Pâtes papillon	0,07
Brocolis à la Godard	0,35
Crème de fromage fondu	0,17
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,27
Purée de poire	0,18

Total 2,15 €

Concombre mimosa	0,28
Verrine de betterave et roquette	0,41
Escalope de porc du Sud	0,61
Omelette australienne	0,55
Riz sauvage	0,40
Mélange revigorant	0,28
Bleu de Bresse	0,37
Faisselle	0,28
Pomme au miel	0,23
Lamington	0,14

Total 1,78 €

Semaine 4

Pamplemousse rose	0,25
Potage glacé courgette	0,30
Steak de requin d'Adélaïde	0,74
Cuisse de poulet célestine	0,44
Doré de grains de blé	0,21
Haricots verts sauce garlic	0,20
Petit carré fondu	0,08
Tendre bleu	0,31
Croustillant de pêche	0,29
Banane	0,20

Total 1,51 €

Riz pique-nique	0,11
Radis	0,45
Matelote de veau	1,07
Côte de porc Maître d'hôtel	0,60
Jeunes carottes	0,14
Frites	0,33
Coulommiers	0,14
Yaourt aromatisé	0,16
Ananas frais	0,27
Entremets pistache au melon	0,22

Total 1,74 €

Mercredi

Semoule aux raisins	0,09
Salade de tomates	0,15
Daube de bœuf	1,16
Dindonneau en rôti	0,87
Aubergines braisées	0,32
Grains de blé fermier	0,21
Fourmols	0,23
Edam	0,14
Abricots	0,19
Tranche napolitaine trois parfums	0,18

Total 1,76 €

Jeudi

Potage froid au concombre	0,27
Terrine de légumes	0,25
Gigot d'agneau à l'estragon	1,29
Filet de loup en papillote	0,82
Gnocchi de pommes de terre	0,22
Fenouil en croûte d'amandes	0,43
Fromage frais	0,14
Yaourt nature lait entier	0,27
Crème dessert cappuccino	0,19
Salade de fraise-mangue	0,33

Total 2,10 €

Vendredi

Salade impromptue	0,25
Chou-fleur sauce moutarde	0,15
Emincés de dinde châtelaine	0,74
Steak Maître d'hôtel	1,36
Riz blanc	0,11
Haricots beurre garrigue	0,16
Mini bleu	0,28
Fondu allégé	0,14
Cocktail délice	0,28
Pêche blanche	0,17

Total 1,82 €

Fonds d'artichauts au vert	0,37
Carottes râpées	0,13
Sauté de veau aux olives	1,11
Croque monsieur	0,96
Spaghetti	0,08
Salade simple	0,26
Livarot AOP	0,26
Mimolette	0,18
Abricots	0,19
Gâteau de semoule BIO	0,26

Total 1,91 €

Concombre sauce blanche	0,29
Céleri tricolore	0,14
Steak haché VBF	0,81
Saumon sauce anethoise	0,92
Frites steak house	0,25
Haricots plats	0,43
Emmental	0,16
Yaourt saveur citron	0,76
Compote de rhubarbe	0,27
Tarte noix de coco	0,45

Total 2,23 €

Salade composée	0,17
Melon	0,25
Coquelet aux quatre-épices	0,98
Bœuf à la mode	0,97
Haricots rouges au jus	0,32
Courgettes en gratin	0,31
Chaurouse	0,27
Fromage bleu	0,16
Cerises	0,37
Fian aux cassis	0,19

Total 1,99 €

Friand à la viande	0,19
Soupe froide à la pastèque	0,24
Brochette de poisson	0,73
Sauté de dindonneau suprême	0,77
Fian de céleri	0,28
Semoule composée	0,20
Brillat-savarin	0,28
Edam	0,14
Cerises	0,37
Entremets meringué framboises	0,14

Total 1,66 €

Tomates farcies leda	0,28
Cœurs de palmier sauce cocktail	0,27
Onglet au grill	0,69
Mignon de porc lardé	1,03
Aubergines juilette	0,31
Lentilles	0,11
Crème de gruyère	0,19
Fourme d'Ambert	0,18
Fromage blanc aux mûres	0,18
Banane	0,20

Total 1,71 €

MENU À THÈME

Œufs durs en salade	0,28
Toasts à l'avocat	0,48
Agneau au miel et gingembre	1,02
Sauté de kangourou	0,89
Julienne de légumes	0,26
Ecrasé de patates douces	0,39
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Yaourt sucré	0,13
Prunes Reine-Claude	0,26
Pêche Melba	0,21

Total 2,04 €

Champignons vinaigrette	0,32
Pâté croûte de volaille	0,36
Steak haché VBF	0,80
Cassolette de lieu florentine	0,66
Aubergines braisées	0,32
Tagliatelles	0,25
Fromage bleu	0,16
Gouda	0,13
Tarte tatin	0,52
Coupe de mangue	0,58

Total 2,05 €

Céleri rémoulade	0,21
Batavia citronnée	0,19
Gigot d'agneau en croûte	1,41
Filet de poulet au safran	1,25
Semoule couscous	0,11
Poêlée méridionale	0,37
Yaourt nature	0,17
Camembert	0,14
Cerises	0,37
Mousse chocolat mentholée	0,26

Total 2,24 €

Tomates mozzarella	0,23
Salade aux fonds d'artichaut	0,33
Filet de hoki au four	0,97
Rosbif	1,18
Fenouil aux olives	0,27
Riz aux poivrons	0,20
Saint-paulin	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Crème dessert praliné	0,32
Nectarine	0,18

Total 2,00 €

Toasts à l'avocat



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10100

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Avocat plateau 20 pièces	29,000 UN	0,91	26,39
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	2,250 KG	5,44	12,24
Thon listao naturel poche 4/4	1,400 KG	7,63	10,68
Mayonnaise seau 5 lt	1,400 KG	1,40	1,96
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,800 KG	1,19	3,33

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes. Eplucher et ôter le noyau des avocats, couper en quatre, détailler en lamelles, citronner, réserver. Couper en quatre les tomates, détailler en lamelles, réserver.
- Égoutter le thon, puis mélanger avec la mayonnaise. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler les tranches de pain de mie en deux, dresser sur des plaques de pâtisserie. Griller au four (170/180 °C), refroidir.
- Tartiner le mélange thon/mayonnaise sur le pain de mie grillé, décorer de lamelles d'avocat et de tomate. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 114 g = 0,548 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236
Kjoules : 988

Protéines : 6,8 g
Glucides : 12,6 g
Matières grasses : 17,1 g

Fibres : 2,5 g
Vitamine C : 6 mg

Agneau au miel et gingembre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1741

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Epaule d'agneau s/os roulée s/filet sg kg	11,500 KG	8,43	96,95
Gingembre frais kg	0,120 KG	4,35	0,52
Eau	0,350 LT	-	-
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,450 KG	4,12	1,85
Orange cal 5/6 kg	1,000 KG	1,43	1,43
Citron jaune cal moyen kg	0,500 KG	1,55	0,78
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	10,67	0,06

Progression

- Dégeler les épaules d'agneau en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le gingembre et les agrumes. Eplucher et râper le gingembre, presser les agrumes. Réserver.
- Mettre infuser le gingembre dans la quantité d'eau bouillante nécessaire pendant 30 minutes. Filtrer, mélanger avec le miel, refroidir. Ajouter le jus des agrumes, assaisonner. Mettre à mariner les épaules d'agneau pendant 24 heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer les épaules d'agneau dans des gastro-normes pleins, arroser de la marinade. Cuire au four (180/200 °C) 1 heure environ en prenant soin d'arroser régulièrement les épaules d'agneau du jus de cuisson (détendre à l'eau au besoin). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les épaules d'agneau préalablement tranchées, napper du jus de cuisson au départ.

Coût portion 102 g = 1,016 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 235
Kjoules : 983
P/L : 1,6

Protéines : 22,6 g
Glucides : 4,6 g
Matières grasses : 14 g

Fer : 2,3 mg

Ecrasé de patates douces



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 4203

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Patate douce kg	25,000 KG	1,20	30,00
Beurre doux 250 g	1,300 KG	6,15	8,00
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,009 KG	9,99	0,09
Sel fin 1 kg	0,100 KG	0,27	0,03
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Persil frais vrac kg	0,400 KG	2,30	0,92

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les patates douces et le persil. Eplucher les patates douces, détailler en cubes, débarrasser dans des gastronormes perforés. Réserver le persil.
- Cuire les patates douces au four vapeur 15 minutes environ, puis écraser à la fourchette. Incorporer le beurre et la noix de muscade, assaisonner, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser l'écrasé de patates douces, décorer d'une feuille de persil au départ.

Coût portion 219 g = 0,391 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 312 Protéines : 2,6 g Fibres : 6,0 g
 Kjoules : 1302 Glucides : 46,8 g
 Matières grasses : 11,3 g

Pêche Melba



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10101

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Crème glacée vanille naturelle 5 lt	6,500 LT	1,23	8,00
Pêche au sirop bt 5/1	4,000 KG	2,18	8,72
Sauce dessert fruits rouges lt	0,300 LT	2,88	0,86
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	1,200 LT	2,73	3,28

Progression

- Egoutter soigneusement les pêches au sirop. Réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser la glace à la vanille dans les récipients choisis, disposer les pêches, ajouter un filet de sauce dessert aux fruits rouges. Décorer d'une rosace de chantilly, servir immédiatement.

Coût portion 120 g = 0,209 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 1,2 g
 Kjoules : 783 Glucides : 26,2 g
 dont sucres : 23,6 g
 Matières grasses : 8,5 g