

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 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 (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 !

Thème du mois

Le Canada

Soyons franc, si un voyage au Canada fait toujours rêver, c'est principalement pour son cadre exceptionnel plutôt que pour sa gastronomie. En partie influencée par les Etats-Unis, la cuisine ne présente, au premier regard, rien de particulier. Toutefois, grâce à la préservation des grands espaces, on peut y trouver des produits d'une remarquable qualité gustative (viandes, poissons, baies sauvages...) qui suffisent largement à compenser la simplicité des préparations, telles que celles que nous vous proposons de découvrir au fil des pages.



OCTOBRE 2017

Retrouvez-nous au **SERBOTEL**
stand **209 Hall 2**

Semaine 1

Batavia maïs	0,13
Velouté de courgettes au curry	0,19
Lapin sauté en gibelotte	1,11
Rôti de bœuf	0,93
Poêlée campagnarde	0,13
Doré de grains de blé	0,21
Mini bleu	0,28
Pyramide cendrée	0,55
Youyou	0,16
Pomme Golden	0,16

Total 1,92 €

Lundi

Mardi

Poireaux sauce moutarde	0,22
Radis à la croq'au sel	0,48
Saumon à la bière	1,01
Epaule d'agneau au jus	1,00
Gratin d'épinards	0,30
Flageolets au quatre-épices	0,43
Yaourt saveur citron	0,46
Cantal AOP	0,19
Raisin noir	0,22
Fromage blanc au sucre	0,15

Total 2,23 €

Semaine 2

Cramailotte	0,30
Terrine de légumes	0,23
Eglefin sauce homardine	1,19
Pintade des sous-bois	1,09
Pommes de terre boulangère	0,20
Poireaux en vol-au-vent	0,53
Tomme grise	0,16
Mini bleu	0,28
Quetsches au sirop	0,28
Pouding chômeur	0,08

Total 2,17 €

Œufs durs sauce tartare	0,20
Carottes râpées et chou blanc	0,12
Rôti de veau bûcheronne	1,06
Palette à la diable	0,31
Rutabaga aux lardons fumés	0,41
Duo de lentilles en cocotte	0,18
Yaourt aromatisé	0,16
Bûche de chèvre	0,23
Orange	0,22
Flan violette	0,21

Total 1,55 €

Semaine 3

Pâté croûte de volaille	0,36
Pamplemousse rose	0,25
Filet de lieu Héloïse	0,66
Boulettes de bœuf	0,50
Poêlée de légumes	0,14
Pâtes papillon	0,07
Bleu de Bresse	0,35
Yaourt nature	0,23
Ananas frais	0,27
Flan au citron	0,11

Total 1,47 €

Dip au radis noir	0,48
Salade de riz	0,11
Paupiette de veau chasseur	0,59
Coq aux navets	0,63
Pommes de terre robe de chambre	0,20
Carottes manitobaine	0,28
Edam	0,12
Fromage frais	0,14
Poire bonne femme	0,23
Kiwi	0,30

Total 1,54 €

Semaine 4

Champignons en salade	0,34
Bacon fumé	0,23
Cuisse de canette rôtie	0,88
Gâteau de viande	0,48
Potiron au pop-corn	0,29
Spaghetti	0,08
Fromage bleu	0,16
Bûche mi-chèvre	0,15
Cheesecake	0,26
Poire Conférence	0,21

Total 1,53 €

Endives fermière	0,22
Feuilleté hot dog	0,18
Cassolette de poisson	0,64
Fricassée d'agneau	1,22
Panaché de choux-fleurs	0,26
Haricots blancs sauce à l'ail	0,30
Comté	0,34
Yaourt brassé nature	0,15
Crème brûlée au thé	0,32
Banane	0,17

Total 1,89 €

Coût moyen
– du repas –
1,81 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Dés de betteraves en salade	0,10
Mesclun fraîcheur	0,42
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Escalope de dinde surprise	0,68
Riz pilaf	0,09
Caviar de champignons	0,34
Yaourt brassé nature	0,13
Petits-suisses nature	0,24
Kivi	0,30
Entremets praliné carioca	0,22

Total 1,86 €

Jeudi

Avocat macédoine	0,41
Haricots panachés	0,21
Rôti de porc	0,62
Omelette	0,54
Pommes de terre rissolées	0,19
Mousseline de carottes	0,16
Crème de fromage fondu	0,17
Tomme noire	0,17
Petit pot de glace	0,12
Ananas frais	0,27

Total 1,42 €

Vendredi

Galantine de volaille	0,26
Concombre fraîcheur	0,22
Dos de colin sauce crustacés	0,78
Paleron aux aromates	0,74
Polenta	0,09
Brocolis persillés	0,31
Yaourt saveur vanille BIO	0,24
Tendre bleu	0,31
Poires en salade	0,26
Crumble pomme reinette/bleuets	0,45

Total 1,84 €

Tourte au topinambour	0,27
Champignons vinaigrette	0,33
Ragoût de bœuf	1,12
Poulet sauce blanche	0,36
Salsifis persillés	0,29
Coudes rayés	0,07
Brie	0,13
Morbier	0,21
Kaki	0,17
Compote de pêche	0,18

Total 1,57 €

Céleri rémoulade	0,26
Crème de maïs	0,29
Chipolatas	0,63
Gigot sauce moutarde	1,38
Côtelette de riz	0,14
Potiron d'Automne	0,38
Faisselle	0,36
Yaourt nature	0,17
Crème dessert praliné	0,65
Poire et kiwi au chocolat blanc	0,26

Total 2,26 €

Laitue aux oignons rouges	0,13
Soja et mimolette	0,40
Sauté de dinde à l'estragon	0,78
Cabillaud sauce au crabe	0,99
Semoule composée	0,20
Marmite jardinière	0,16
Saint-nectaire	0,26
Roquefort	0,33
Cocktail aux abricots	0,32
Banane	0,17

Total 1,86 €

MENU À THÈME

Salade de choux croquants	0,24
Pommes de terre saumonées	0,23
Civet de cerf aux aïelles	1,57
Travers de porc grillés	0,71
Boulgour et petits légumes	0,20
Potimarron en clafoutis	0,65
Fromage fondu	0,12
Tomme blanche	0,15
Ile flottante au sirop d'érable	0,36
Pomme Reinette	0,33

Total 2,27 €

Champignons aux herbes	0,28
Potage canadien	0,24
Blanc de poulet gourmand	0,66
Gigot aux deux poivres	1,28
Blettes sautées	0,18
Purée aux deux légumineuses	0,21
Yaourt aux fruits	0,17
Bleu de France	0,16
Quatre-quarts citron	0,23
Salade de fruits de saison	0,39

Total 1,89 €

Haricots blancs ravigote	0,15
Mâche vitaminée	0,15
Endives au jambon	1,35
Filet de flétan au miel	1,53
Riz blanc	0,11
Pavé de fromage portion	0,30
Cheddar	0,23
Raisin noir	0,22
Entremets pistache	0,13

Total 2,09 €

Farfalles aux petits légumes	0,11
Carottes et céleri râpés	0,22
Blanquette de veau ménagère	1,30
Escalope forestière	0,83
Riz créole	0,08
Navets mijotés	0,12
Coulommiers	0,14
Fromage blanc battu	0,21
Duo d'agrumes	0,21
Entremets baies bleues	0,16

Total 1,68 €

Crudités en vinaigrette	0,18
Crème cressonnaïère maison	0,27
Rôti de porc	0,65
Omelette aux oignons	0,30
Poireaux sauce Mornay	0,23
Galettes de pommes de terre	0,43
Yaourt sucré	0,13
Mini bleu	0,28
Mousse praliné noisettes	0,36
Pomme Starking	0,18

Total 1,51 €

Jambon de dinde	0,20
Chou blanc mayonnaise	0,19
Joue de bœuf mironton	0,78
Filet de dorade aux épices douces	0,96
Grains de blé à l'ancienne	0,25
Mirepoix de légumes oubliés	0,30
Fromage fondu	0,12
Cantal AOP	0,19
Kaki	0,17
Oreillons de pêche	0,17

Total 1,66 €

Pommes de terre saumonées



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3772

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre cube cuite s/v kg	7,300 KG	1,05	7,67
Cubes de saumon s/a sg kg	1,800 KG	4,95	8,91
Chute de saumon fumé sg	0,450 KG	3,81	1,71
Mayonnaise seau 5 lt	1,000 KG	1,40	1,40
Echalote vrac kg	0,420 KG	1,64	0,69
Aneth sg 250 g	0,060 KG	4,34	0,26
Salade laitue pièce 300/400 g	4,000 UN	0,62	2,48

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, détailler grossièrement. Eplucher les échalotes, émincer finement. Réserver.
- Déconditionner les cubes de saumon dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes. Emietter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler le saumon fumé en morceaux, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger les pommes de terre cubes préalablement rincées et égouttées avec la mayonnaise. Ajouter les deux saumons, les échalotes et les 3/4 de l'aneth. Bien mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de pommes de terre sur feuille de salade, parsemer de l'aneth restante au départ.

Coût portion 118 g = 0,231 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 175 Protéines : 6,1 g
Kjoules : 732 Glucides : 12,3 g
Matières grasses : 11 g

Civet de cerf aux airelles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4241

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de cerf sg 40/60 g	16,200 KG	8,50	137,70
Carottes fraîches sac kg	3,700 KG	0,60	2,22
Ail vrac kg	0,130 KG	3,30	0,43
Oignon jaune moyen kg	0,650 KG	0,60	0,39
Vin 11° rouge 1 lt	2,600 LT	1,54	4,00
Bouquet garni	4,000 UN	0,96	3,84
Huile de tournesol 5 lt	0,130 LT	1,40	0,18
Sauce civet bt 1,02 kg	0,045 KG	13,54	0,61
Beurre doux 250 g	0,260 KG	5,68	1,48
Farine ménagère T 55 1 kg	0,510 KG	0,45	0,23
Airelles rouges sg 1 kg	1,000 KG	5,87	5,87
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
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 légumes. Eplucher, détailler les carottes en cubes, émincer les oignons, piler l'ail.
- Mélanger le sauté de cerf, les légumes, le vin rouge, et le bouquet garni. Laisser mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) toute une nuit.
- Egoutter la viande et les légumes séparément, réserver. Porter la marinade à ébullition 2 à 3 minutes. Réserver au chaud.
- Suer dans la matière grasse frémissante les légumes 5 à 7 minutes. Réserver. Faire rissoler le sauté de cerf sous toutes ses faces. Remettre les légumes dans la sauteuse, puis mouiller de la marinade et de la sauce civet. Assaisonner, laisser mijoter à couvert 1h30. Confectionner un roux blanc, lier en la sauce. Rectifier l'assaisonnement, ajouter les airelles, cuire 1 minute. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le civet de cerf, napper de sauce au départ.

Coût portion 249 g = 1,570 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 268 Protéines : 39,7 g Fer : 9,8 mg
Kjoules : 1122 Glucides : 9,9 g
P/L : 5,5 Matière grasses : 7,2 g

Potimarron en clafoutis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2008

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Potimarron kg	19,500 KG	2,69	52,46
Oignon jaune moyen kg	0,450 KG	0,60	0,27
Ail vrac kg	0,045 KG	3,30	0,15
Œuf entier liquide 2 lt	1,200 LT	2,21	2,65
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,200 LT	4,35	5,22
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,96	0,05
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Bacon fumé en tranches bq 500 g	0,500 KG	5,33	2,67
Emmental râpé 45 % kg	0,300 KG	4,55	1,37

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler le potimarron en cubes, débarrasser dans des gastronomes perforés. Emincer finement l'oignon, piler l'ail. Réserver.
- Couper en deux les tranches de bacon, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C)
- Cuire le potimarron 10 minutes au four vapeur. Réduire en purée, ajouter les oignons, l'ail, l'œuf entier liquide, la crème et la noix de muscade. Assaisonner. Répartir la préparation dans des gastronomes pleins, disposer dessus des demi-tranches de bacon roulées. Parsemer d'emmental râpé et cuire à four chaud (170/180 °C) 40 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 193 g = 0,649 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 132 **Protéines : 5,6 g** Fibres : 3,8 g
 Kjoules : 552 Glucides : 9,5 g
Matières grasses : 7,1 g

Ile flottante au sirop d'érable



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3284

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Crème anglaise UHT 1 lt	7,000 LT	1,69	11,83
Œuf blanc liquide 1 lt	1,700 KG	2,32	3,94
Sucre glace sachet 1 kg	0,700 KG	1,78	1,25
Sirop d'érable 500 ml	0,700 KG	27,00	18,90
Sel fin 1 kg	0,004 KG	0,26	0,00

Progression

- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf liquide préalablement salé en neige. Incorporer petit à petit le sucre glace, fouetter jusqu'à obtention d'une texture ferme. Répartir dans les récipients choisis, cuire au bain-marie à four moyen 140/150 °C 15 minutes environ. Refroidir.
- Dresser la crème anglaise, disposer une île flottante sur le dessus. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper les îles flottantes de sirop d'érable au départ.

Coût portion 101 g = 0,359 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 119 **Protéines : 4,2 g** **Calcium : 82 mg**
 Kjoules : 498 Glucides : 22,2 g
 dont sucres : 20,6 g
Matières grasses : 1,5 g