

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

La Corée

Variété et qualité sont les mots qui viennent à l'esprit pour désigner la cuisine coréenne. Ce pays sait en effet tirer parti de ce que la nature lui offre et propose de nombreuses spécialités culinaires à bases de légumes, de céréales, de poissons, mais également de viandes et de fruits. Certaines recettes ont été revisitées par nos soins, afin de permettre leurs réalisations en restauration collective : diminution de la quantité de piments, adaptation des modes de fabrication pour être en accord avec nos normes d'hygiène, utilisation des produits disponibles...Toutefois, pas de quoi ôter le charme et l'exotisme dont est pourvue la gastronomie coréenne.



MARS 2018

Coût moyen
– du repas –
1,78 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Chou bicolore	0,12
Mousse de canard	0,28
Matelote de veau	1,06
Jambon sauce champignons	0,50
Blancs de poireaux au gratin	0,34
Purée de lentilles et manioc	0,18
Tendre bleu	0,31
Fondu allégé	0,13
Flan pâtissier	0,19
Ananas frais	0,27

Total 1,69 €

Mardi

Haricots panachés	0,21
Salade simple	0,17
Gigot d'agneau rôti	0,81
Merlu sauce ciboulette	0,68
Gnocchi sauce tomate	0,22
Légumes des cimes	0,31
Yaourt nature	0,23
Comté	0,34
Poire Doyenne du Comice	0,20
Crème brûlée aux litchis	0,39

Total 1,79 €

Semaine 2

Mâche à l'ail	0,43
Crème d'asperges	0,17
Rôti de veau bûcheronne	1,06
Loup au velouté de langoustine	0,96
Doré de grains de blé	0,21
Flan aux épinards	0,27
Morbier	0,21
Yaourt aromatisé	0,16
Compote de pêche	0,17
Duo d'agrumes	0,19

Total 1,91 €

Champignons aux herbes	0,28
Salade de betteraves lanières	0,15
Dindonneau au jus	0,64
Navarin d'agneau	1,43
Wok de chou chinois	0,43
Potée aux pois cassés	0,14
Coulommiers	0,14
Fromage fondu	0,12
Crêpe au chocolat	0,27
Banane	0,18

Total 1,90 €

Semaine 3

Salade cœurs de palmier	0,18
Crudités sauce citron	0,23
Volaille en fricassée	0,65
Jambon au grill	0,47
Grains de blé aux champignons	0,23
Endives béchamel à la ciboulette	0,48
Brillat-savarin	0,28
Saint-paulin	0,16
Ananas frais	0,27
Semoule au lait maison	0,12

Total 1,53 €

Avocat mayonnaise	0,48
Aspic de pomme de terre	0,12
Boulettes au curry et fruits secs	0,51
Filet de panga aux deux sauces	0,56
Mélange crécy	0,30
Nouilles de riz légumières	0,42
Yaourt aux fruits	0,17
Carré fondu	0,12
Entremets vanille	0,12
Orange	0,18

Total 1,49 €

Semaine 4

Velouté aux senteurs asiatiques	0,22
Salade simple	0,17
Filet de lieu aux moules	0,74
Sauté de porc aux navets	0,78
Coudes rayés	0,07
Haricots verts très fins	0,22
Faisselle	0,27
Tendre bleu	0,31
Orange	0,18
Feuilleté au miel	0,18

Total 1,57 €

Pâté en croûte	0,28
Radis à la croq'au sel	0,48
Rôti de veau aux herbes	0,92
Noisetine d'agneau	1,25
Julienne de légumes	0,26
Pommes de terre boulangère	0,16
Fromage carré	0,14
Bûche mi-chèvre	0,15
Pomme Starking	0,25
Entremets pistache	0,13

Total 2,01 €

Mercredi

Concombre vinaigrette	0,36
Fonds d'artichauts au vert	0,36
Escalope à l'ancienne	0,83
Daube de bœuf	1,12
Spaghetti aux fèves	0,23
Navets confits	0,16
Camembert	0,13
Fromage blanc battu portion	0,21
Roulé à la confiture	0,37
Orange	0,18

Total 1,98 €

Jeudi

Maïs au fromage	0,40
Radis	0,48
Filet de colin au four	0,70
Rissolette de veau	0,48
Fenouil au citron	0,36
Pommes de terre Mélanie	0,24
Cantal AOP	0,19
Chèvre bûche	0,24
Banane	0,18
Cocktail délice	0,28

Total 1,77 €

Vendredi

Salade printanière	0,29
Pois chiches charcutière	0,21
Rosbif	1,12
Cuisse de poulet à la marjolaine	0,45
Carottes à la crème	0,18
Riz petits pois	0,18
Bleu de France	0,16
Pont-l'évêque	0,17
Petit pot de crème caramel	0,52
Pomme Golden	0,18

Total 1,73 €

Poireaux-pommes de terre	0,21
Pamplemousse surprise	0,28
Hamburger de bœuf	0,70
Omelette coréenne	0,35
Coquillettes	0,07
Yaourt brassé nature	0,15
Bûche de chèvre	0,23
Poire Abate	0,20
Ananas caramélisé	0,35

Total 1,30 €

Mélange croquant	0,25
Salade de riz	0,12
Escalope de veau sautée	1,52
Joue de porc aux navets	1,21
Polenta	0,09
Blettes sauce poulette	0,24
Carré de l'Est	0,17
Fourme d'Ambert	0,17
Dessert pâtissier au café	0,15
Trio fruité	0,20

Total 2,06 €

Galantine de volaille	0,26
Céleri rémoulade	0,27
Cabillaud en julienne	0,93
Tofu mijoté	1,12
Brocolis au beurre	0,32
Purée	0,14
Crème de gruyère	0,18
Mimolette	0,17
Orange	0,18
Entremets aux 3 trésors	0,24

Total 1,91 €

Duo de choux aux amandes	0,21
Velouté de poireaux	0,30
Rôti de porc	0,65
Escalope de dinde surprise	0,68
Haricots blancs sauce à l'ail	0,30
Navets au jus	0,11
Bûche de chèvre	0,23
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Eclair café	0,21
Poire Conférence	0,20

Total 1,52 €

Mâche champêtre	0,40
Croustillant de légumes	0,25
Filet de dorade en papillote	0,93
Emincé de bœuf aux épices	1,01
Fenouil pané	0,55
Frites	0,33
Bleu de Bresse	0,36
Chaurouce	0,27
Abricots au sirop	0,30
Entremets chocolat	0,14

Total 2,26 €

MENU À THÈME

Tofu aigre-doux	0,51
Kimchi de concombre	0,36
Emincé de porc laqué	0,60
Escalope hachée de veau	0,71
Poêlée aux champignons noirs	0,55
Semoule aux courgettes	0,17
Fromage fondu nature	0,10
Yaourt sucré	0,13
Cocktail d'agrumes de Jéju	0,22
Patates douces miel	0,39

Total 1,87 €

Taboulé de quinoa	0,27
Douceur de champignons	0,35
Bavette à l'échalote	0,83
Cuisse de poulet célestine	0,44
Petits pois à la française	0,26
Polenta aux blettes	0,19
Brie	0,13
Tomme grise	0,16
Ananas frais	0,27
Pruneaux cuits au vin	0,44

Total 1,67 €

Céleri-rave râpé	0,19
Briochette vapeur végétarienne	0,08
Epaule d'agneau confite	1,00
Filet de saumon au beurre blanc	1,08
Flagelets au quatre-épices	0,43
Pain d'épinards	0,31
Yaourt nature lait entier	0,27
Fondu allégé	0,13
Crème anglaise aux vermicelles	0,17
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,90 €

Pamplemousse rose	0,25
Pousses de soja en salade	0,33
Sauté de dinde aurore	0,76
Rôti de porc à l'estragon	0,68
Riz pilaf	0,09
Chou-fleur sauce suprême	0,25
Abondance	0,28
Bleu de France	0,28
Mousse de pêche	0,25
Salade de fruits maison	0,21

Total 1,69 €

Kimchi de concombre



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3437

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Concombre cat 1 pièce	30,000 UN	0,85	25,50
Sel gros 1 kg	0,100 KG	0,27	0,03
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,300 LT	3,99	1,20
Huile de colza 5 lt	1,000 LT	1,29	1,29
Ciboulette sg 250 g	0,200 KG	3,20	0,64
Oignon rouge	1,000 KG	1,29	1,29
Crevette décortiquée cuite sg	1,000 KG	6,12	6,12
Sel fin 1 kg	0,025 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 légumes. Détailler en rondelles les concombres préalablement épluchés, saupoudrer de gros sel, laisser dégorger 1 heure. Emincer finement les oignons rouges, réserver.
- Rincer à l'eau claire les concombres, disposer dans un gastronorme perforé, égoutter minimum 1 heure.
- Déconditionner les crevettes, décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus de citron vert, l'huile de colza et la moitié de la ciboulette, assaisonner. Incorporer les concombres. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le kimchi de concombre, décorer de rondelles d'oignon rouge et de crevettes, parsemer de la ciboulette restante au départ.

Coût portion 122 g = 0,361 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 114 Protéines : 2,8 g
Kjoules : 477 Glucides : 2,3 g
Matières grasses : 10,3 g

Emincé de porc laqué



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1586

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti de porc filet s/os UE s/v kg	11,200 KG	4,30	48,16
Sauce soja 200 g	1,100 KG	6,29	6,92
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,370 KG	4,12	1,52
Huile de sésame 1 lt	0,250 LT	9,90	2,48
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,09	0,55
Sucre cassonade 1 kg	0,250 KG	1,79	0,45
Huile de tournesol 5 lt	0,140 LT	1,30	0,18

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes. Emincer finement, réserver.
- Détailler le rôti de porc en lamelle. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la sauce soja, le miel, l'huile de sésame, les échalotes et le sucre cassonade. Ajouter la viande, laisser mariner minimum deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter la viande, réserver la marinade.
- Faire revenir à feu vif dans la matière grasse frémissante l'émincé de porc pendant 10 min. Remuer fréquemment. Ajouter la marinade, mijoter jusqu'à réduction de la sauce.
- Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 138 g = 0,603 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 356 Protéines : 31,5 g
Kjoules : 1490 Glucides : 10,9 g
P/L : 1,5 Matière grasses : 20,7 g

Poêlée aux champignons noirs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2842

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Haricots verts plats coupés sg 2,5 kg	10,000 KG	2,40	24,00
Beurre doux 250 g	0,300 KG	5,68	1,70
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,24	0,37
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,82	0,82
Champignons noirs secs 500 g	1,900 KG	11,79	22,40
Pousses de haricots mungo bt 3/1	1,000 KG	3,53	3,53
Mais doux en grains bt 3/1	1,000 KG	1,62	1,62
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Persil haché sg 250 g	0,150 KG	2,28	0,34

Progression

- Réhydrater les champignons noirs 15 min à l'eau tiède. Rincer, puis plonger dans l'eau bouillante 8 min. Egoutter, émincer, réserver.
- Rincer, puis égoutter le maïs et les pousses de soja. Réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons. Ajouter les haricots plats et les champignons noirs, faire sauter 7 à 8 min. Incorporer les pousses de soja et le maïs, assaisonner, mijoter 5 min environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le mélange de légumes, parsemer de persil au départ.

Coût portion 157 g = 0,548 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 130
Kjoules : 544
Protéines : 6,7 g
Glucides : 6,9 g
Matières grasses : 5,7 g
Fibres : 12,1 g

Patates douces au miel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°417

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Patate douce kg	10,000 KG	1,80	18,00
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,650 KG	4,12	2,68
Sucre semoule sac 1 kg	0,400 KG	0,71	0,28
Cannelle en bâton 1 kg	0,014 KG	4,86	0,07
Eau	1,300 LT	-	-
Lait de coco bt 1/2	2,000 KG	4,84	9,68
Jus de citron concentré 1 lt	0,130 LT	2,15	0,28
Œuf jaune liquide 1 lt	0,800 LT	4,72	3,78
Crème sucrée vanillée UHT 1 lt	1,500 LT	2,73	4,10
Cannelle moulue bt 1 lt	0,005 KG	8,02	0,04

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les patates douces. Eplucher, cuire au four vapeur 15 min environ. Mixer, réserver.
- Confectionner un sirop avec le miel, le sucre semoule, la cannelle en bâton et la quantité d'eau nécessaire. Ajouter les patates douces, puis le lait de coco. Faire Légèrement dessécher la préparation à feu doux 20 min environ en remuant constamment. Hors du feu, incorporer le jus de citron, puis le jaune d'œuf liquide. Remettre cuire 5 à 7 min à feu doux en remuant vivement. Dresser la compote de patates douces en ramequin, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner la compote de patates douces d'une rosace de chantilly parsemer de cannelle moulue au départ.

Coût portion 136 g = 0,389 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 236
Kjoules : 988
Protéines : 3 g
Glucides : 30,9 g
dont sucres : 19,4 g
Matières grasses : 10,6 g
Fibres : 2,5 g