

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

Les Expressions Culinaires

Depuis toujours, les français prennent plaisir à manger, à parler de leur identité culinaire, à échanger sur leurs spécialités et les produits phare de leur pays. Nos chefs étoilés sont d'ailleurs mondialement reconnus et chaque année en septembre*, tout ceci est à l'honneur !

Vous l'aurez compris, la gastronomie tient une place très importante, à tel point que la nourriture et les aliments se sont quelquefois insérés dans des expressions ou des proverbes. Nulle doute que vous les connaissiez tous et que vous les utilisiez au quotidien, sans réfléchir.

Pour avoir quelques exemples, n'hésitez pas à consulter les pages recettes qui suivent, en lien avec une expression culinaire...



*
FÊTE DE LA GASTRONOMIE
22 23 24
SEPTEMBRE 2017

Bon appétit ! ➡

AOÛT-SEPTEMBRE 2017

Coût moyen
– du repas –
1,74 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Jambon de dinde	0,20
Salade fantaisie	0,17
Gigot d'agneau aux raisins	0,98
Fricassée de porc	0,80
Carottes glacées	0,17
Panaché gourmand	0,70
Fromage blanc au sucre	0,14
Bleu de Bresse	0,35
Abricots	0,20
Minestrone de pêche-fraise au miel	0,70
Total	2,20 €

Semaine 2

Poireaux sauce moutarde	0,22
Pastèque	0,25
Rôti de veau	0,75
Filet de colin sauce piquante	0,70
Pâtes papillon	0,07
Brocolis vapeur	0,30
Emmental	0,14
Pavé de fromage portion	0,30
Ananas frais	0,27
Mousse cappuccino	0,36
Total	1,68 €

Semaine 3

Concombre à la féta	0,37
Salade cœurs de palmier	0,19
Cuisse de poulet célestine	0,46
Daube d'agneau	1,19
Quinoa au beurre citronné	0,49
Haricots verts persillés	0,22
Fromage bleu	0,16
Fondu allégé	0,13
Croustillant de pêche	0,29
Poire Williams	0,19
Total	1,84 €

Semaine 4

Salade composée	0,17
Carottes râpées et tapenade	0,26
Pintade rôtie	0,74
Porc sauté Languedoc	0,82
Coudes rayés	0,07
Poêlée de légumes	0,14
Petits-suisses sucrés	0,26
Bûche de chèvre	0,23
Mirabelles	0,19
Mousse chocolat au lait	0,13
Total	1,50 €

Mardi

Jus de tomate au basilic	0,25
Riz aux cornichons	0,10
Filet de cabillaud meunière	0,81
Cuisse de poulet au jus	0,45
Légumes grand-mère	0,28
Pommes de terre au romarin	0,25
Fondu allégé	0,13
Yaourt saveur coco	0,41
Entremets aux figues	0,51
Ananas frais	0,27
Total	1,73 €

Pamplemousse rose	0,25
Terrine de légumes	0,23
Chipolatas	0,63
Poulet en cocotte	0,65
Riz aux poivrons	0,20
Courgettes sautées	0,20
Petit carré fondu	0,08
Pyramide cendrée	0,55
Pomme au four	0,21
Pot de glace	0,15
Total	1,57 €

Riz pique-nique	0,11
Radis	0,48
Noix de veau braisée	0,83
Côte de porc à la sauge	0,66
Marmite jardinière	0,16
Pommes de terre à l'anglaise	0,21
Pont-l'évêque	0,17
Yaourt aromatisé	0,16
Banane	0,17
Crème de tapioca au melon	0,20
Total	1,57 €

Pastèque	0,25
Haricots verts à l'échalote	0,16
Assiette méditerranéenne BIO	0,79
Brochette de poisson	0,73
Total	1,93 €
Chou-fleur à la béarnaise	0,40
Bleu de France	0,16
Yaourt nature	0,23
Fromage blanc à la banane	0,15
Pomme Reinette	0,14
Total	1,51 €

Mercredi

Terrine de légumes	0,23
Potage froid au concombre	0,29
Onglet au grill	0,69
Omelette	0,54
Penne sauce aux 4 fromages	0,35
Aubergines en piperade	0,25
Yaourt brassé nature	0,17
Mimolette	0,17
Méli-mélo de fruits rouges	0,28
Timbale de semoule	0,16

Total 1,56 €

Jeudi

Melon	0,29
Cœurs de palmier et avocat	0,48
Escalope hachée de veau	0,71
Sauté d'agneau à la coriandre	1,31
Grains de blé à la tomate	0,25
Haricots verts extra fins	0,31
Bûche mi-chèvre	0,15
Carré fondu	0,12
Cubes d'ananas vanilla	0,40
Cône chocolat-pistache	0,17

Total 2,10 €

Vendredi

Laitue à l'orange	0,18
Friand à la viande	0,18
Blanc de poulet gourmand	0,66
Nage de poisson à l'orange	0,97
Fenouil braisé	0,30
Lentilles	0,11
Bleu de France	0,16
Coulommiers	0,14
Mousse aux pépites	0,21
Salade de fruits d'Eté BIO	0,28

Total 1,60 €

MENU À THÈME

Betteraves aux pignons de pin	0,19
Chef's salad	0,30
Œufs chamera	0,40
Gigot d'agneau sauce poivres	0,99
Epinards aux champignons	0,22
Semoule composée	0,20
Yaourt sucré	0,13
Spécialité fromagère aux noix	0,39
Pêche jaune	0,17
Gâteau à la cerise	0,26

Total 1,62 €

Tomates ensoleillées	0,21
Haricots panachés	0,21
Bavette Maître d'hôtel	0,86
Scones fromage et ciboulette	0,36
Coquillettes	0,07
Petits légumes et oignons confits	0,18
Tendre bleu	0,31
Livarot AOP	0,26
Flan chocolat	0,19
Melon	0,20

Total 1,42 €

Œufs durs en salade	0,28
Carottes râpées aux radis	0,16
Filet de dorade aux épices douces	0,96
Dindonneau sauce moutarde	0,70
Fondue de poireaux	0,22
Pommes de terre Mélanie	0,27
Fromage blanc battu portion	0,21
Edam	0,12
Raisin noir	0,22
Lait gélifié framboise-amande	0,35

Total 1,75 €

Champignons marinés	0,33
Carottes râpées	0,13
Steak haché VBF	0,92
Cassolette de lieu florentine	0,69
Gratin de blettes	0,27
Tagliatelles	0,25
Gorgonzola	0,23
Tomme noire en tranche	0,25
Gaufre	0,35
Orange	0,22

Total 1,82 €

Velouté de courgettes	0,22
Salade multicolore	0,20
Sauté de dinde aux pruneaux	0,81
Blanquette de tofu	1,14
Riz blanc	0,11
Caponata d'aubergines	0,27
Camembert	0,13
Yaourt saveur coco	0,41
Raisin blanc	0,29
Crumble poire-figue	0,69

Total 2,13 €

Melon	0,29
Pain de macédoine	0,12
Filet de hoki sauce langoustine	0,89
Brochette de bœuf sauce paprika	1,54
Garniture de fenouil	0,32
Semoule couscous	0,11
Saint-paulin	0,16
Fromage demi-sel	0,15
Duo d'entremets praliné	0,26
Nectarine	0,23

Total 2,03 €

Frisée aux croûtons	0,26
Rosette	0,31
Escalope de veau quatre saisons	1,64
Dindonneau à la duroc	0,85
Polenta	0,09
Duo de courgettes crémière	0,36
Bûche mi-chèvre	0,15
Carré demi-sel	0,15
Ananas au kirsch	0,34
Chouquettes	0,40

Total 2,28 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Céleri d'Automne	0,24
Lieu sauce vin blanc	0,74
Boulettes de bœuf chasseur	0,48
Poireaux béchamel	0,17
Purée	0,14
Fromage fondu	0,12
Fournols	0,21
Crème renversée	0,12
Poire Williams	0,19

Total 1,33 €

Salade de tortis	0,07
Douceur de champignons	0,35
Rôti de longe de porc	0,42
Ragoût d'agneau	1,15
Tomates à la provençale	0,25
Potée aux pois cassés	0,14
Yaourt nature lait entier	0,27
Gruyère	0,15
Banane	0,17
Tranche napolitaine trois parfums	0,18

Total 1,57 €

Chef's salad

"Raconter des salades"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7137

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Salade laitue pièce 300/400 g	10,000 UN	0,62	6,20
Salade frisée pièce 700 g	5,000 UN	7,00	10,50
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,500 KG	1,25	3,13
Mimolette 40 % kg	1,200 KG	5,46	6,55
Epaule de porc cuite standard DD kg	0,800 KG	2,84	2,27
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	1,000 KG	1,28	1,28
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,100 KG	0,95	0,10
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Persil frais vrac kg	0,050 KG	2,80	0,14

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le persil. Essorer les salades et détailler en chiffonnade, couper les tomates en dés, hacher le persil, réserver.
- Découper la mimolette en petits cubes, tailler l'épaule de porc en fines lamelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une sauce avec le fromage blanc, la moutarde, le sel et le poivre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les salades, parsemer de tomate, de jambon et de mimolette. Accompagner de sauce, saupoudrer de persil au départ.

Coût portion 99 g = 0,302 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 66 Protéines : 5,6 g Calcium : 134 mg
Kjoules : 276 Glucides : 2 g
Matières grasses : 3,8 g

Oeufs chamera

"Aller se faire cuire un œuf"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1005

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Oeuf dur écalé alvéole 43-53	200,000 UN	0,15	30,00
Margarine de cuisine 500 g	0,110 KG	1,32	0,15
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Eau	3,500 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,070 KG	14,14	0,99
Beurre doux 250 g	0,280 KG	4,83	1,35
Farine ménagère T 55 1 kg	0,280 KG	0,45	0,13
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,500 LT	0,49	1,72
Noix de muscade moulu bt 1 lt	0,009 KG	9,98	0,09
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Emmental râpé 45 % kg	1,200 KG	4,08	4,90

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Eplucher, émincer finement, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante, sans dégel préalable, les oignons. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Ajouter la noix muscade et les oignons avec leur jus. Cuire 3 minutes, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les œufs préalablement rincés dans des gastronomes pleins. Napper de sauce, parsemer de fromage râpé. Gratiner à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 134 g = 0,401 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 248 Protéines : 19,4 g Fer : 2,1 mg
Kjoules : 1038 Glucides : 5,3 g Calcium : 214 mg
P/L : 1,2 Matière grasses : 16,5 g

Épinards aux champignons

"Mettre du beurre dans les épinards"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1280

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Épinard branche portion sg 2,5 kg	12,000 KG	0,75	9,00
Beurre doux 250 g	0,180 KG	4,83	0,87
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,38	0,25
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,68	0,84
Ail vrac kg	0,250 KG	3,30	0,83
Champignons émincés sg 2,5 kg	6,000 KG	1,08	6,48
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,006 KG	9,98	0,06
Farine ménagère T 55 1 kg	0,500 KG	0,45	0,23
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,000 LT	0,49	1,96
Crème liquide 30 % brique 1 lt	0,250 LT	2,00	0,50
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	10,67	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et l'ail. Eplucher et émincer finement les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Déconditionner les épinards dans des gastronormes perforés, laisser décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Presser, égoutter, réserver.
- Suer dans le mélange de matière grasse frémissante les échalotes et l'ail. Ajouter les champignons puis la noix muscade. Singer, mouiller du lait chaud. Laisser mijoter 6 à 8 minutes en remuant fréquemment. Crémér, assaisonner. Incorporer délicatement la préparation aux épinards, rectifier l'assaisonnement. Plaquer, couvrir, cuire à four doux (150/160 °C) pendant 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 189 g = 0,211 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 116 **Protéines : 5,6 g** Fibres : 2,8 g
 Kjoules : 485 Glucides : 9,4 g
Matières grasses : 5,6 g

Gâteau à la cerise

"La cerise sur le gâteau"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10046

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 lt	100,000 UN	0,32	32,00
Sucre semoule sac 1 kg	3,000 KG	3,02	9,06
Yaourt nature enrichi en vit. D 125 g	1,000 LT	2,73	2,73
Farine ménagère T 55 1 kg	3,000 KG	3,02	9,06
Fleur de maïs bt 700 g	1,000 LT	2,73	2,73
Levure chimique bt 1,5 kg	3,000 KG	3,02	9,06
Beurre doux 250 g	1,000 LT	2,73	2,73
Extrait naturel de vanille 1 lt	3,000 KG	3,02	9,06
Cannelle moulue bt 1 lt	1,000 LT	2,73	2,73
Cerises noires dénoyautées sg kg	0,500 LT	2,88	1,44

Progression

- Dégeler les cerises en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre dans la cuve du batteur-mélangeur les œufs et le sucre, battre à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le yaourt, bien remuer. Incorporer la farine, la fleur de maïs et la levure. Verser ensuite le beurre fondu, l'extrait de vanille, la cannelle et les cerises. Garnir les moules préalablement chemisés de papier cuisson, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Laisser refroidir, réserver.
- Démouler, découper en parts égales, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 88 g = 0,249 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 195 **Protéines : 4,1 g** **Calcium : 115 mg**
 Kjoules : 816 Glucides : 24,5 g
 dont sucres : 11,7 g
Matières grasses : 8,8 g