

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 et des textes réglementaires.

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

Thème du mois

Cuisine festive

Comme chaque année à l'approche des fêtes de Noël, une certaine agitation commence à régner au sein des cuisines. Cette période festive permet en effet de quitter les sentiers battus afin de proposer des menus sortant de l'ordinaire. Toutefois, il est parfois difficile de proposer des préparations originales tout en respectant des budgets de plus en plus restreints. Aussi, nous vous invitons à consulter ce recueil de recettes, qui nous l'espérons pourra vous aider dans votre recherche d'idées.

Toute l'équipe de VICI vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.

Sirha
LE RENDEZ-VOUS MONDIAL
DE LA RESTAURATION & DE L'HÔTELLERIE

RETROUVEZ-NOUS
STANDS 6J20 & 3E143
26-30
JANVIER 2019
EUREXPO LYON FRANCE

DECEMBRE 2018

Coût moyen
– du repas –
1,80 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

MENU À THÈME

Laitue aux oignons rouges	0,15
Brochette boudin blanc et pêches	0,33
Sauté de dinde à l'Armagnac	0,95
Steak de bœuf forestier	0,50
Poêlée de cardons et châtaignes	0,35
Grains de blé des cimes	0,30
Emmental	0,16
Yaourt nature	0,11
Tiramisu litchi	0,30
Fruits de saison	0,23

Total 1,86 €

Mardi

Carottes râpées et concombres	0,14
Velouté de cresson	0,25
Epaule d'agneau au jus	1,14
Brochette de poisson	0,73
Pépinettes	0,22
Flan de poireaux	0,26
Fromage blanc sucré	0,21
Fourme d'Ambert	0,18
Entremets vanille	0,14
Fruits de saison	0,23

Total 1,74 €

Semaine 2

Pâté de lapin aux noisettes	0,27
Frisée aux croûtons	0,27
Foie à l'ancienne	0,60
Andouillette	0,57
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,11
Fricassée de lentilles	0,17
Petits-suisse au sucre	0,25
Mini-bleu	0,21
Fruits de saison	0,23
Clafoutis aux poires	0,24

Total 1,46 €

Champignons en salade	0,37
Riz charcutier	0,13
Filet de lieu aux amandes	0,53
Escalope de dinde aux épices	0,73
Endives meunière	0,28
Pommes de terre vapeur	0,28
Fondu allégé	0,15
Yaourt nature lait entier	0,38
Flan aux trois couleurs	0,15
Mirabelles au kirsch	0,50

Total 1,75 €

Semaine 3

Avocat vinaigrette	0,29
Macédoine en gelée	0,20
Filet d'églefin sauce à l'oseille	1,01
Matelote de veau	1,05
Coudes rayés	0,06
Rutabaga aux lardons fumés	0,43
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage carré	0,15
Crème anglaise aux vermicelles	0,11
Fruits de saison	0,23

Total 1,87 €

Quiche forestière	0,26
Mâche champêtre	0,38
Pintade sauce foie gras	1,37
Boulettes sauce poivres	0,56
Fenouil pané	0,51
Riz complet Bio tricolore	0,29
Fromage bleu	0,16
Bûche de chèvre	0,22
Fruits de saison	0,23
Entremets pistache	0,13

Total 2,06 €

Semaine 4

Jambon de dinde	0,22
Salades aux escargots croquants	0,75
Epaule d'agneau confite	0,95
Saucisson chaud	0,98
Carottes dijonnaises	0,21
Haricots blancs sauce à l'ail	0,33
Fromage frais	0,17
Gouda	0,13
Fruits de saison	0,23
Pain perdu au sucre	0,12

Total 2,05 €

Céleri-rave râpé	0,17
Riz aux cornichons	0,06
Cassolette d'églefin	1,03
Filet de poulet sauce noisette	0,66
Brocolis au beurre	0,24
Pommes de terre à l'anglaise	0,30
Crème de gruyère	0,19
Bûche de chèvre	0,22
Ile flottante gourmande	0,22
Fruits de saison	0,23

Total 1,67 €

Mercredi

Friand à la viande	0,18
Batavia citronnée	0,22
Blanc de poulet gourmand	0,66
Côte de porc poêlée	0,68
Purée dubarry safranée	0,13
Haricots blancs au jus	0,28
Camembert	0,13
Tomme grise	0,16
Fruits de saison	0,23
Cocktail aux abricots	0,32

Total 1,50 €

Jeudi

Salade de soja	0,18
Champignons marinés	0,34
Steak haché aux herbes	0,60
Jarret de veau aux carottes	1,62
Frites steak house	0,24
Garniture de céleri	0,20
Fromage fondu	0,12
Yaourt aromatisé	0,22
Salade de fruits maison	0,23
Crème anglaise et boudoir	0,16

Total 1,95 €

Vendredi

Méli-mélo de crudités à l'ananas	0,27
Betteraves aux agrumes	0,18
Filet de hoki au four	0,76
Epaule d'agneau aux olives	1,29
Riz pilaf	0,09
Mélange crécy	0,31
Pyramide cendrée	0,29
Saint-marcellin	0,22
Poire au miel	0,25
Melange de fruits tropicaux	0,23

Total 1,95 €

Velouté de salsifis	0,27
Chou rouge ravigote	0,23
Entrecôte au grill	1,02
Œufs brouillés paysanne	0,44
Coquillettes gratinées	0,20
Brunoise au jus	0,19
Bleu d'Auvergne	0,19
Beaufort	0,38
Fruits de saison	0,23
Eclair chocolat	0,21

Total 1,68 €

Crudités d'hiver	0,14
Jambon persillé de Bourgogne	0,28
Rôti de veau sauce piquante	1,13
Filet de merlan aux moules	1,24
Gnocchi de polenta	0,17
Fondue d'épinards	0,21
Mini chèvre enrichi	0,17
Carré fondu	0,12
Compote d'abricot	0,14
Fruits de saison	0,23

Total 1,92 €

Pamplemousse au sucre	0,05
Cœur de palmier vinaigrette	0,24
Poulet à la crème	0,53
Bœuf braisé aux oignons	1,17
Carottes glacées	0,17
Boulgour	0,18
Coulommiers	0,15
Edam	0,14
Mousse à l'orgeat	0,20
Fruits de saison	0,23

Total 1,53 €

Carottes râpées quatre saisons	0,19
Salade de betteraves	0,15
Merguez	0,37
Poisson sauce oseille	0,99
Semoule composée	0,20
Chou-fleur sauce suprême	0,24
Comté	0,36
Camembert	0,13
Poire au cassis	0,28
Forêt noire	0,24

Total 1,58 €

Velouté de champignons maison	0,24
Endives mimolette	0,34
Onglet à l'échalote	1,11
Mignon de porc à la bière	0,89
Mitonnée de haricots en ragoût	0,48
Céleris braisés	0,34
Fromage blanc battu	0,22
Fourme d'Ambert	0,18
Smoothie agrumes menthe	0,14
Ananas chantilly	0,36

Total 2,14 €

Frisée aux croûtons	0,27
Fusilli en salade	0,13
Filet de loup sauce écrevisse	1,13
Paupiette de veau	0,53
Marmite jardinière	0,16
Pommes de terre robe de chambre	0,29
Carré de l'Est	0,18
Saint-paulin	0,18
Flan pâtissier	0,20
Fruits de saison	0,23

Total 1,65 €

Potage de légumes	0,15
Radis noir citronné	0,38
Bavette aux baies roses	1,03
Omelette	0,59
Pâtes papillon	0,07
Champignons sauce bressane	0,32
Tendre bleu	0,29
Brie	0,14
Fruits de saison	0,23
Crumbcake poire-chocolat	0,19

Total 1,70 €

Chou bicolore	0,12
Rillettes	0,29
Rôti de veau sauce piquante	1,13
Filet de perche en meurette	1,11
Polenta	0,08
Poêlée champêtre	0,22
Bûche mi-chèvre	0,16
Petits-suisses sucrés	0,25
Mirabelles au sirop	0,45
Crème dessert vanille	0,17

Total 1,99 €

Mélange croquant	0,21
Pizza annamite	0,31
Lapin aromatique	1,15
Boulettes d'agneau sauce cajou	0,68
Soufflé de potiron	0,65
Riz blanc	0,11
Tomme grise	0,16
Pont-l'évêque	0,19
Mousse croustillante	0,22
Fruits de saison	0,23

Total 1,96 €

Brochette boudin blanc et pêches



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100198

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Boudin blanc 130/140 g	4,000 KG	4,17	16,66
Pêche au sirop bt 5/1	3,750 KG	2,00	7,49
Beurre doux 250 g	0,400 KG	3,66	1,46
Vinaigre de cidre 1 lt	0,100 LT	1,59	0,16
Huile de colza 5 lt	0,760 LT	1,31	0,99
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,150 KG	0,99	0,15
Vinaigre de xérès 0,5 lt	0,080 LT	2,71	0,22
Sel fin 1 kg	0,008 KG	0,27	-
Poivre blanc moulu 1 kg	0,001 KG	9,89	0,01
Salade laitue pièce 300/400 g	8,000 UN	0,73	5,85

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Déconditionner et égoutter les pêches. Détailler en morceaux, réserver.
- Enlever la peau du boudin blanc, détailler en tranches. Monter sur mini brochette en alternant une rondelle de boudin et un morceau de pêche. Rissoler les brochettes dans le beurre frémissant, déglacer vinaigre de cidre. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une vinaigrette avec le vinaigre de xérès. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Disposer la salade sur assiette, napper de vinaigrette, agrémenter d'une brochette de boudin blanc au départ.

Coût portion 109 g = 0,330 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 149 Protéines : 4,3 g
Kjoules : 622 Glucides : 9,6 g
Matières grasses : 10,2 g

Steak de bœuf forestier



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100200

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Steak haché de bœuf 15 % sg 120 g	12,000 KG	4,74	56,91
Huile de colza 5 lt	0,600 LT	1,25	0,75
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,000 LT	1,66	1,66
Eau	4,000 LT	-	-
Fonds brun lié demi-glace bt kg	0,160 KG	8,05	1,29
Champignons forestiers sg 1 kg	2,000 KG	2,99	5,98
Crème fraîche épaisse 30 % 1 lt	1,000 KG	2,86	2,86
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	7,89	0,02

Progression

- Rissoler les steaks hachés dans la matière grasse frémissante, cuire jusqu'à obtention d'une cuisson à coeur de 63 °C. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déglacer le plat de cuisson des steaks au vin blanc. Mouiller du fond brun demi-glace dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire.
- Ajouter le mélange de champignons forestiers, porter à ébullition, cuire 5 à 7 minutes en remuant fréquemment. Crémier, rectifier l'assaisonnement.
- Napper les steaks de la sauce aux champignons, maintenir au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 146 g = 0,700 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 335 Protéines : 23,2 g Fer : 3,1 mg
Kjoules : 1390 Glucides : 1,9 g
P/L : 0,92 Matière grasses : 25,2 g

Poêlée de cardons et châtaignes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100214

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Cardon bt 3/1	10,000 KG	1,77	17,66
Beurre doux 250 g	0,750 KG	7,25	5,44
Cognac dénatéré 2 lt	0,150 LT	10,96	1,64
Marrons pelés sg 1 kg	5,000 KG	5,07	25,36
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	7,89	0,02

Progression

- Déconditionner les cardons dans une passoire. Rincer à l'eau claire, laisser bien égoutter.
- Faire revenir à feu vif les cardons dans la matière grasse frémissante afin de favoriser l'évaporation de l'eau. Flamber au cognac, réduire. Incorporer les marrons, ajouter un fond d'eau, assaisonner. Mijoter à feu doux à couvert 10 à 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 159 g = 0,500 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 197 Protéines : 3,5 g Fibres : 4,7 g
 Kjoules : 825 Glucides : 26,0 g
 Matières grasses : 7,3 g

Tiramisu litchi



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100207

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf jaune liquide 1 lt	0,900 LT	3,55	3,19
Sucre semoule sac 1 kg	0,700 KG	0,71	0,49
Mascarpone pot 500 g	2,000 KG	5,19	10,39
Œuf blanc liquide 1 lt	1,200 KG	1,86	2,23
Madeleine aux œufs 25 g	64,000 UN	0,06	3,97
Litchis (lychees) au sirop bt 3/4	2,000 KG	4,50	8,99
Chocolat en poudre 1 kg	0,130 KG	3,39	0,44

Progression

- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jaune d'œuf et le sucre semoule au batteur-mélangeur, jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Incorporer délicatement le mascarpone préalablement fouetté, puis les œufs en neige. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ecraser grossièrement les madeleines, réserver.
- Egoutter les litchis au sirop, mixer, réserver.
- Dresser en verrine : disposer une couche de biscuit, napper de purée de litchis, recouvrir d'une couche de crème. Renouveler l'opération une fois. Saupoudrer de chocolat en poudre, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au moins 4 heures.

Coût portion 85 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 245 Protéines : 4,9 g
 Kjoules : 1023 Glucides : 23,0 g
 dont sucres : 13,84 g
 Matières grasses : 14,7 g