

*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, 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.*

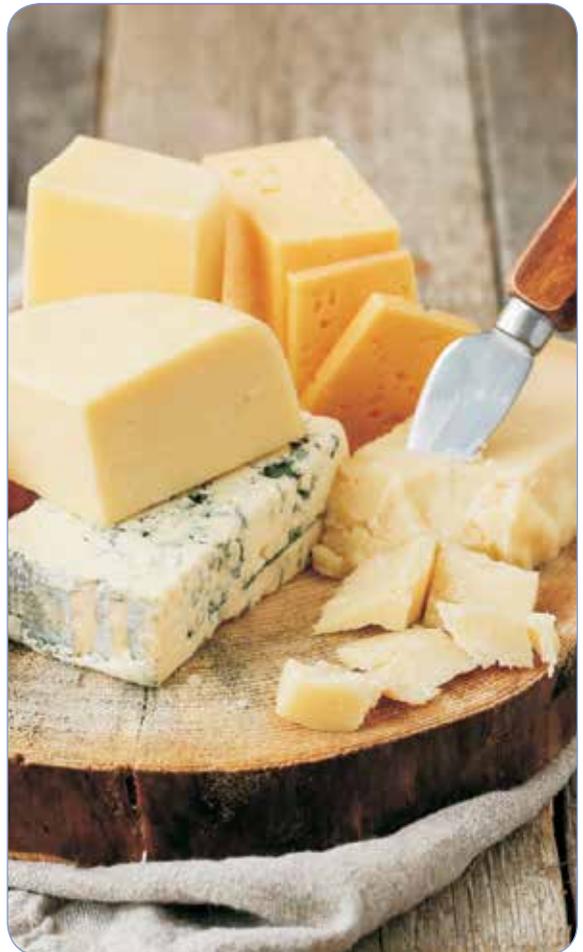


*Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !*

## Thème du mois

# La route des Fromages

La France est réputée pour ses bons fromages, qu'ils soient à pâte persillée, pâte pressée, pâte molle, fondu ou de chèvre... On en compte de près de 1000 différents dont 45 bénéficient de l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) et 38 de l'AOP (Appellation d'Origine Protégée). Pour voir comment les fromages s'intègrent dans la cuisine de tous les jours, n'hésitez pas à consulter les pages recettes qui suivent...



# NOVEMBRE 2017

Coût moyen  
– du repas –  
**1,90 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Poireau sauce mimosa	0,21
Mâche mode sucrine	0,30
Filet de saumon à l'ancienne	1,06
Rôti de veau Grand-mère	1,07
Pommes de terre vapeur	0,27
Navets mijotés	0,12
Fourme d'Ambert	0,17
Pyramide cendrée	0,55
Raisin noir	0,19
Flan Maria	0,79

Total 2,36 €

### Mardi

Œufs durs farcis	0,40
Concombre fraicheur	0,25
Porc charcutier	0,82
Dindonneau forestier	0,99
Carottes à la crème	0,18
Flageolets fondants	0,40
Petits-suisses nature	0,24
Munster	0,21
Salade de fruits maison	0,22
Mousse aux pépites	0,21

Total 1,96 €

### Semaine 2

Jambon de dinde	0,20
Pamplemousse rose	0,25
Filet de lieu ménagère	0,70
Epaule d'agneau persillée	1,15
Chou-fleur béchamel	0,26
Riz jaune	0,13
Fromage bleu	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Pomme Elstar	0,20
Entremets café	0,21

Total 1,72 €

Salade fantaisie	0,18
Grains de blé au soja	0,17
Travers de porc	0,67
Sauté de dindonneau suprême	0,77
Lentilles paysannes	0,50
Pain d'épinards	0,30
Tomme noire	0,17
Petits-suisses nature	0,24
Dessert pâtissier	0,16
Ananas frais	0,27

Total 1,71 €

### Semaine 3

Champignons en salade	0,35
Chou-fleur sauce moutarde	0,15
Fricassée de poulet	0,64
Emincé de bœuf sauce noisettes	1,12
Garniture de fenouil	0,32
Polenta	0,09
Mini bleu	0,28
Bûche de chèvre	0,23
Roulé à la confiture	0,37
Clémentine	0,33

Total 1,94 €

Gratinée à l'oignon	0,27
Avocat mayonnaise	0,48
Blanquette de veau quatre-épices	1,31
Noisettine d'agneau	1,25
Julienne de légumes	0,26
Pommes de terre boulangère	0,20
Saint-nectaire	0,26
Yaourt saveur vanille	0,38
Banane	0,20
Entremets pistache	0,13

Total 2,37 €

### Semaine 4

Mélange croquant	0,24
Rillettes de thon	0,38
Gigot d'agneau parfumé	1,22
Matelote de veau	1,08
Paraché gourmand	0,70
Purée de carottes	0,19
Bleu des Causses	0,26
Gruyère	0,15
Mousse croustillante	0,21
Poire Passe Crassane	0,24

Total 2,33 €

Pommes de terre fromagère	0,23
Soupe d'herbes	0,32
Cassolette d'églefin	0,78
Bœuf de Thiérache	0,88
Salsifis au beurre	0,35
Riz blanc	0,11
Yaourt saveur citron	0,46
Fondu allégé	0,13
Banane	0,20
Compote pomme coing	0,25

Total 1,85 €

## Mercredi

Chouchinade	0,27
Radis beurre	0,43
Faux-filet à l'échalote	0,99
Foie de génisse en fricassée	0,50
Macaroni	0,06
Poêlée champêtre	0,22
Yaourt brassé nature	0,16
Tendre bleu	0,29
Cocktail aux abricots	0,32
Moelleux au potimarron	0,15

Total 1,69 €

## Jeudi

Carottes et céleri râpés	0,21
Velouté de cresson	0,22
Cuisse de poulet marinée	0,34
Côte de porc sauce moutarde	0,61
Riz blanc	0,11
Endives braisées	0,51
Brillat-savarin	0,28
Chèvre bûche	0,24
Crème dessert praliné	0,32
Poire Abate	0,23

Total 1,53 €

## Vendredi

Croustillant de légumes	0,26
Champignons sauce yaourt	0,33
Filet de hoki à l'anis	1,00
Gigot d'agneau nivelloise	1,23
Brocolis doux	0,50
Semoule composée	0,20
Morbier	0,21
Fromage frais	0,14
Orange	0,24
Entremets aux biscuits	0,18

Total 2,14 €

Carottes râpées	0,13
Crème de champignons enrichie	0,30
Escalope de veau quatre saisons	1,64
Filet de dorade poché	0,97
Semoule composée	0,20
Mix de légumes sauce cajun	0,33
Petit carré fondu	0,08
Chaurouce	0,27
Mosaïque de fruits	0,28
Mousse au caramel	0,14

Total 2,17 €

Concombre à l'estragon	0,30
Céleri dame blanche	0,25
Pintade rôtie	0,74
Saucisse fumée	0,46
Crumble de potiron	0,32
Nouilles	0,07
Yaourt sucré	0,25
Mini chèvre enrichi	0,16
Cake à la carotte	0,09
Orange	0,24

Total 1,44 €

Friand au fromage	0,22
Endives ninon	0,28
Rosbif dans son jus	1,13
Filet de cabillaud safrané	0,87
Poireaux braisés	0,15
Gnocchi de pommes de terre	0,20
Munster	0,21
Bleu de Bresse	0,54
Poire Doyenne du Comice	0,25
Fromage blanc et biscuit	0,18

Total 2,02 €

## MENU À THÈME

Soja vinaigrette	0,40
Mâche à l'ail	0,46
Filet de loup au four	0,83
Œufs brouillés	0,27
Riz créole	0,08
Brocolis à la mozzarella	0,26
Carré de l'Est	0,17
Fromage blanc battu portion	0,21
Kiwi	0,50
Tartelette mousseline	0,18

Total 1,68 €

Concombre aux dés de brebis	0,39
Gougère au fromage	0,67
Jambon au grill	0,47
Dinde Gaston Gérard	0,73
Gratin d'endives au camembert	0,58
Purée pois cassés croûtons Beaufort	0,37
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Gouda	0,13
Flan nappé caramel	0,19
Brochette multi-saveurs	0,31

Total 2,01 €

Carottes et pommes râpées	0,19
Macédoine en gelée	0,20
Filet de merlu aux crevettes	0,74
Steak haché	0,48
Pâtes papillon	0,07
Champignons persillés	0,33
Crème de gruyère	0,18
Tendre bleu	0,29
Cocktail de fruits	0,24
Orange	0,24

Total 1,48 €

Endives aux mendiants	0,35
Tarte du randonneur	0,28
Dés de porc à l'étouffée	0,71
Cuisse de poulet panée au paprika	0,48
Ragoût de haricots rouges	0,35
Poêlée de légumes	0,14
Cheddar	0,23
Fromage demi-sel	0,15
Ananas chantilly	0,37
Entremets aux brownies	0,21

Total 1,62 €

Concombre sauce blanche	0,27
Céleri cressonnière	0,26
Noix de veau au roquefort	1,06
Filet de dorade sauce crustacés	1,04
Coquillettes	0,07
Epinards au jus	0,14
Camembert	0,13
Bûche mi-chèvre	0,15
Ile flottante	0,58
Kiwi	0,50

Total 2,10 €

Œuf Bénédicté	0,50
Chou rouge râpé	0,15
Sauté de dinde aux aïrelles	0,83
Américain burger	1,07
Navets confits	0,16
Abondance	0,29
Fromage carré	0,14
Coupe tutti frutti	0,25
Tarte au fromage blanc	0,20

Total 1,79 €

## Concombre aux dés de brebis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°12561

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Concombre cat 1 pièce	30,000 UN	0,72	21,60
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	1,400 KG	1,28	1,79
Crème liquide 35 % brigue 1 lt	0,300 LT	4,35	1,31
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,070 KG	0,98	0,07
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,140 LT	0,39	0,05
Curcuma bt 250 g	0,003 KG	15,01	0,05
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,26	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Fromage de brebis en dés 500 g	1,500 KG	9,16	13,74
Persil frais vrac kg	0,050 KG	2,80	0,14

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les concombres et le persil. Eplucher et détailler en rondelles les concombres, hacher le persil. Réserver.
- Incorporer au fromage blanc, la crème, la moutarde, le vinaigre blanc et le curcuma. Bien mélanger, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser les concombres dans les récipients choisis. Disposer harmonieusement les dés de fromage de brebis, napper de sauce, saupoudrer de persil au départ.

**Coût portion** 123 g = 0,388 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 74    Protéines : 4,1 g    Calcium : 68 mg  
Kjoules : 310    Glucides : 2,3 g  
Matières grasses : 5,2 g

## Dinde Gaston Gérard



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8833

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sauté de dinde s/os s/p fr 60/90 g	14,500 KG	4,16	60,32
Huile de tournesol 5 lt	0,350 LT	1,40	0,49
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,81	0,97
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,150 LT	1,62	0,24
Eau	4,000 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,100 KG	14,14	1,41
Roux blanc bt 1 kg	0,080 KG	5,41	0,43
Comté bande marron 45 % kg	0,600 KG	11,35	6,81
Crème liquide 35 % brigue 1 lt	0,600 LT	2,49	1,49
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,300 KG	0,98	0,29
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	12,43	0,06
Chapelure 1 kg	0,500 KG	1,10	0,55

### Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de dinde, ajouter les oignons. Déglacer vin blanc (à l'eau pour les enfants), réduire. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 40 minutes environ. Lier au roux blanc, incorporer le comté préalablement détaillé en cubes, cuire 5 minutes. Ajouter la crème et la moutarde, mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Débarasser dans des gastronomes pleins, saupoudrer de chapelure. Gratiner à four chaud (180/200 °C) 5 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 126 g = 0,731 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271    Protéines : 35,3 g    Fer : 1,5 g  
Kjoules : 1134    Glucides : 6,9 g    Calcium : 85 mg  
P/L : 3,1    Matière grasses : 11,3 g

## Gratin d'endives au camembert



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°739

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Endive fraîche kg	18,000 KG	2,30	41,40
Beurre doux 250 g	0,300 KG	5,68	1,70
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,81	0,81
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,007 KG	7,87	0,06
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,36
Camembert 45 % 250 g	8,000 UN	1,10	8,80
Oeuf entier liquide 2 lt	1,800 LT	2,21	3,98
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,400 LT	2,49	1,00
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les endives. Couper en fines lamelles dans le sens de la longueur. Réserver.
- Détailler le camembert en morceaux, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger l'œuf entier liquide avec la crème, assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse les oignons. Ajouter les endives, le cumin et le sucre. Assaisonner, cuire 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plaquer dans des gastronomes pleins, disposer le camembert sur le dessus, verser le mélange œuf-crème. Cuire à four chaud (200/220 °C) 25 à 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 184 g = 0,582 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 169  
Kjoules : 707

**Protéines** : 8,3 g  
Glucides : 9,8 g  
Matières grasses : 10,3 g

Fibres : 1,7 g  
Calcium : 146 mg

## Brochette multi-saveurs



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°12560

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Poire Conférence	9,000 KG	1,75	15,75
Pain d'épices 470 g	1,200 KG	2,59	3,11
Saint-Nectaire 45 % kg	1,200 KG	8,65	10,38
Sauce dessert caramel lt	0,700 LT	2,98	2,09

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Presser les citrons, récupérer le jus. Découper les poires en quartier puis de nouveau en trois. Arroser du jus de citron, réserver.
- Enlever la croûte du fromage, détailler en cubes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trancher le pain d'épices en petits morceaux, réserver.
- Disposer sur les pics de brochette 1 morceau de pain d'épices puis 1 morceau de fromage et 3 morceaux de poire. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, napper de sauce dessert caramel au départ.

**Coût portion** 114 g = 0,313 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145  
Kjoules : 607

**Protéines** : 3,4 g  
Glucides : 23,7 g  
dont sucres : 19,6 g  
Matières grasses : 3,4 g

Fibres : 2,8 g  
Calcium : 74 mg