

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

Les produits labellisés

Depuis le vote de la loi dites « EGalim », loi n° 2018-938 en date du 30 octobre 2018, l'objectif d'intégrer des produits labellisés en restauration collective vient de prendre un nouveau tournant. Ainsi, la part de ces produits devra au moins représenter 50 % en valeur des achats de denrées alimentaires, dont 20 % juste en Bio. Les établissements ayant jusqu'au 1er janvier 2022 pour se conformer à cette loi, mieux vaut donc ne pas perdre de temps. Pour vous aider dans votre démarche, nous vous proposons ce mois-ci des recettes simples et d'un coût tout à fait abordable.



MARS 2019

Semaine 1

Cœufs durs en salade	0,26
Douceur de champignons	0,37
Gigot d'agneau parfumé	1,42
Côte de porc à l'ancienne	0,75
Jeunes carottes	0,14
Lentilles	0,11
Fromage frais	0,16
Bûche du Pilat	0,20
Fruits de saison	0,21
Pêches au naturel	0,17
Total	1,89 €

Mardi

Avocat vieille	0,38
Riz aux cornichons	0,06
Marmite de saumonette	0,79
Sauté de canard	1,08
Pommes de terre vapeur	0,27
Epinards et crozets au reblochon	0,33
Crème de gruyère	0,19
Yaourt aux fruits	0,17
Crème renversée	0,13
Salade de fruits maison	0,20
Total	1,80 €

Semaine 2

Mortadelle	0,23
Céleri rémoulade	0,26
Filet d'églefin sauce à l'oseille	1,02
Epaule de veau rôtie	1,09
Riz blanc	0,11
Salsifis sauce poulette	0,34
Yaourt aromatisé	0,22
Pavé de fromage portion	0,34
Fruits de saison	0,21
Entremets à la liégeoise	0,17
Total	1,99 €

Pois chiches en salade	0,28
Endives ninon	0,32
Blanc de poulet gourmand	0,75
Boulettes de bœuf chasseur	0,71
Navets mijotés	0,12
Pommes de terre boulangère	0,25
Bleu de Bresse	0,29
Chèvre bûche	0,24
Fruits de saison	0,21
Tartelette mousseline	0,21
Total	1,70 €

Semaine 3

Tartinade de radis	0,71
Salade de riz aux olives	0,16
Rôti de longe de porc	0,59
Faux-filet Maître d'hôtel	0,95
Coquillettes au jus de veau	0,12
Blettes sauce suprême	0,22
Mini-bleu	0,21
Emmental	0,14
Mirabelles au kirsch	0,50
Fruits de saison	0,21
Total	1,90 €

Terrine de cerf	0,47
Chou chinois aux noix	0,36
Filet de dorade galéria	1,02
Dindonneau sauce moutarde	0,68
Poireaux braisés	0,14
Pommes paillasson	0,41
Saint-marcellin	0,22
Crème de gruyère	0,19
Fruits de saison	0,21
Entremets praliné	0,16
Total	1,93 €

Semaine 4

Chou bicolore	0,13
Mousse de canard	0,30
Matelote de veau	1,11
Jambon sauce champignons	0,57
Blancs de poireaux au gratin	0,35
Potée aux pois cassés	0,16
Tendre bleu	0,29
Fondu allégé	0,14
Flan pâtissier	0,20
Fruits de saison	0,21
Total	1,72 €

Haricots panachés	0,17
Salade simple	0,25
Gigot d'agneau rôti	0,92
Merlu sauce ciboulette	0,71
Gnocchi sauce tomate	0,19
Cordiale des cimes	0,33
Yaourt nature	0,15
Comté	0,37
Fruits de saison	0,21
Crème brûlée aux litchis	0,38
Total	1,83 €

Coût moyen
– du repas –
1,88 €

LÉGENDE

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

Mercredi

Pain de macédoine	0,11
Scarole à l'orange	0,51
Steak haché	0,59
Mignon de porc lardé	0,98
Doré de grains de blé	0,18
Poêlée de légumes	0,13
Bleu des Causses	0,34
Saint-paulin	0,17
Fruits de saison	0,21
Gâteau de semoule	0,15

1,68 €

Jeudi

Chouchinade	0,26
Soupe à l'oignon	0,20
Rôti de veau bûcheronne	1,16
Cubes de poisson sauce vin blanc	0,69
Pilaf au maïs	0,18
Gratin de chicons	0,44
Mini chèvre enrichi	0,16
Fondou allégé	0,14
Compote de pomme	0,07
Fruits de saison	0,21

1,75 €

Vendredi

Carottes et navets râpés	0,18
Chausson aux herbes	0,18
Pilons de volaille au pot	0,43
Fricassée d'agneau	1,24
Champignons amandine en cassolette	0,42
Flageolets aux lardons	0,37
Cantal AOP	0,20
Saint-félicien	0,23
Mousse praliné	0,31
Fruits de saison	0,21

1,89 €

MENU À THÈME

Mâche aux ravioles	0,52
Crêpe champignons	0,16
Andouille de Vire au camembert	0,78
Filet de lieu poché	0,65
Lentilles du Berry au fenouil	0,33
Chou-fleur persillé	0,22
Edam	0,13
Munster	0,22
Poire pochée au vin blanc	0,30
Fruits de saison	0,21

1,75 €

Salade aux fonds d'artichaut	0,39
Concombre à la menthe	0,22
Gigot d'agneau vert-pré	1,69
Langue de bœuf sauce piquante	0,95
Légumes à la chapelure rôtie	0,39
Pâtes papillon	0,07
Brie	0,14
Roquefort	0,34
Trio fruité	0,20
Mousse croustillante	0,22

2,30 €

Crudités en vinaigrette	0,20
Potage de légumes	0,14
Sauté de veau	1,39
Rôti de lapin aux pruneaux	0,74
Petits pois bonne-femme	0,28
Semoule composée	0,20
Fromage blanc sucré portion	0,21
Saint-nectaire	0,26
Flan aux œufs frais	0,17
Fruits de saison	0,21

1,94 €

Salade simple	0,25
Semoule aux raisins	0,09
Osso buco gremolata	1,83
Foie émincé	0,51
Poêlée à la rhodanienne	0,61
Risotto fevette	0,21
Yaourt saveur citron	0,33
Gorgonzola	0,23
Ile rose	0,22
Fruits de saison	0,21

2,24 €

Céleri-rave râpé	0,17
Œufs dur en gelée	0,25
Gigot d'agneau paloise	1,49
Palette à l'alsacienne	0,52
Flageolets fondants	0,32
Flan de carotte Bio	0,40
Pyramide cendrée	0,29
Petits-suisses sucrés	0,25
Mirliton à la crème d'Isigny	0,29
Coupe tutti frutti	0,20

2,09 €

Croustillant de légumes	0,27
Avocat mayonnaise	0,25
Merlu sauce beurre blanc	0,67
Civet de coq	0,59
Pain d'épinards	0,27
Polenta valdotaine	0,28
Abondance	0,28
Yaourt nature	0,11
Fruits de saison	0,21
Mousse chocolat au lait	0,11

1,52 €

Concombre vinaigrette	0,24
Fonds d'artichauts au vert	0,41
Escalope à l'ancienne	0,82
Daube de bœuf	1,09
Spaghetti	0,05
Navets confits	0,17
Camembert	0,14
Fromage blanc battu	0,22
Roulé à la confiture	0,31
Fruits de saison	0,21

1,83 €

Maïs au fromage	0,42
Radis	0,67
Filet de colin sauce Nantua	0,84
Rissolette de veau	0,26
Pois gourmands	0,46
Pommes de terre Mélanie	0,32
Cantal	0,20
Chèvre bûche	0,24
Fruits de saison	0,21
Cocktail délice	0,29

1,96 €

Julienne d'endive au jambon sec	0,44
Pois chiches charcutière	0,30
Rosbif	1,25
Poulet à la marjolaine	0,31
Carottes à la crème	0,19
Riz pilaf	0,09
Bleu de France	0,17
Pont-l'évêque	0,18
Petit Pot de Crème Caramel	0,44
Fruits de saison	0,21

1,79 €

Mâche aux ravioles Label Rouge



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100180

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	4,000 KG	6,88	27,53
Radis long rose botte 200 g	1,000 KG	5,95	5,95
Concombre cat 1 pièce	5,000 UN	0,40	2,00
Ravioles du Dauphiné sg 1 kg	1,500 KG	9,61	14,41
Cébettes botte 200 g	1,000 UN	0,65	0,65
Huile de tournesol 5 lt	0,800 LT	1,26	1,01
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,080 KG	0,99	0,08
Vinaigre balsamique de Modène 50 cl	0,160 LT	4,82	0,77
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	6,66	0,03

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la mâche, détailler les radis en rondelles et les concombres en dés, émincer les cébettes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les ravioles surgelées à la friteuse pendant 1 minute. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser harmonieusement les crudités sur assiette, napper de sauce, parsemer de ravioles frites au départ.

Coût portion 89 g = 0,520 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 125 Protéines : 3,0 g Fibres : 1,1 g
Kjoules : 517 Glucides : 6,1 g
Matières grasses : 9,6 g

Andouille de Vire LPF au camembert AOP



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100181

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Andouille de Vire BN 1 kg	11,000 KG	5,30	58,28
Huile de tournesol 1 lt	0,200 LT	1,29	0,26
Echalote coupée sg 250 g	1,000 KG	2,48	2,48
Cidre brut 75 cl	1,600 LT	1,90	3,04
Eau pm	2,000 LT	-	-
Camembert de Normandie 250 g	3,000 UN	2,93	8,80
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,200 LT	3,97	4,76
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	8,99	0,04
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	2,37	0,19

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Déglacer au cidre. Laisser réduire, ajouter l'eau et le camembert préalablement coupé en morceaux. Laisser fondre le camembert, filtrer si nécessaire. Crémier, assaisonner et laisser réduire pour amener à consistance. Réserver au bain marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler les andouilles en tranche épaisses. Snacker sur les deux faces pour les colorer, plaquer et réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches d'andouille, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

Coût portion 149 g = 0,780 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 85 Protéines : 23,0 g
Kjoules : 351 Glucides : 1,5 g
P/L : 0,83 Matières grasses : 27,5 g

Lentilles du Berry LR IGP au fenouil



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100178

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes du Berry 5 kg	4,200 KG	3,71	15,57
Beurre doux 250 g	0,500 KG	6,00	3,00
Oignon jaune moyen kg	1,400 KG	0,95	1,33
Fenouil bulbe frais kg	3,400 KG	2,66	9,06
Eau	15,000 LT	-	-
Carottes fraîches sac kg	3,400 KG	0,79	2,69
Ail émincé sg 250 g	0,140 KG	2,89	0,40
Persil haché sg 250 g	0,250 KG	2,37	0,59

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes en dés, émincer finement les oignons et le fenouil. Réserver.
- Laver soigneusement les lentilles à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le fenouil. Incorporer les lentilles, les carottes et l'ail, mouillé à hauteur, cuire à couvert 25 minutes. Surveiller la cuisson, remuer régulièrement et ajouter de l'eau si nécessaire. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les lentilles, parsemer de persil au départ.

Coût portion 226 g = 0,330 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 201
Kjoules : 843

Protéines : 10,9 g
Glucides : 25,1 g
Matières grasses : 4,8 g

Fibres : 6,4 g
Fer : 3,7 mg

Poire BIO pochée au vin blanc IGP



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100183

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Poire Passe Crassane cal 75/80	11,000 KG	2,15	23,65
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	3,87	0,46
Vin de pays France blanc 1 lt	3,000 LT	1,37	4,11
Sucre semoule sac 1 kg	1,500 KG	0,71	1,06
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,200 KG	4,30	0,86

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, évider, citronner, réserver.
- Porter le vin blanc à ébullition 1 minute. Ajouter le sucre, cuire 10 minutes à découvert à feu doux.
- Pocher les poires 10 minutes environ dans le sirop, égoutter et disposer les dans des coupes. Délayer le miel dans le sirop de cuisson, porter à ébullition, cuire lentement jusqu'au degré d'épaississement souhaité.
- Napper les poires de ce sirop, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 150 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 121
Kjoules : 512

Protéines : 0,4 g
Glucides : 27,6 g
dont sucres : 27,0 g
Matières grasses : 0,2 g

Fibres : 3,1 g