

*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

# Mer Baltique

Ce mois-ci nous vous invitons à découvrir la gastronomie de ces pays qui bordent la Mer Baltique, la mer la plus jeune de notre planète. La mer Baltique est une mer quasi-fermée. En effet, elle n'est reliée à la mer du Nord, puis à l'Atlantique que par une série de détroits. Neuf pays bordent la Baltique : la Suède, la Finlande, La Pologne, La Russie, L'Estonie, La Lituanie, La Lettonie, Le Danemark, mais aussi l'Allemagne. A l'honneur dans cette cuisine nordique, nous retrouvons des produits tels que la pomme fruit, la pomme de terre, le chou, le saumon mais également la viande de porc ou de bœuf.

Nous vous invitons à la découverte de cette cuisine qui réchauffe l'hiver.

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

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

P. Labbay

# JANVIER-FEVRIER 2019

Coût moyen  
– du repas –  
**1,89 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Salade composée	0,14
Mâche aux lardons fumés	0,47
Cassolette de poisson	0,62
Veau marengo	1,26
Pommes de terre saumon-aneth	0,43
Poireaux en vol-au-vent	0,40
Yaourt saveur vanille BIO	0,36
Fondu allégé	0,15
Fruit de saison	0,21
Liégeois chocolat	0,15

Total 2,09 €

### Mardi

Chausson aux herbes	0,18
Champignons marinés	0,34
Dindonneau à la duroc	0,49
Faux-filet Maître d'hôtel	1,10
Salsifis béchamel	0,30
Purée saint-germain	0,16
Bleu de France	0,16
Chèvre bûche	0,25
Fruit de saison	0,21
Méli-mélo de fruits d'hiver	0,21

Total 1,70 €

### Semaine 2

Salade Scandinave	0,35
Haricots blancs ravigote	0,16
Rôti de porc à la moutarde	0,77
Rumsteak à l'échalote	1,18
Tagliatelles	0,08
Navets confits	0,17
Bleu d'Auvergne	0,19
Morbier	0,21
Poire pâtissière	0,24
Fruit de saison	0,21

Total 1,78 €

Œuf dur en gelée	0,24
Pamplemousse rose	0,07
Filet de merlu au beurre de crustacés	0,75
Sauté de sanglier	1,50
Garniture de fenouil	0,33
Côtelette de riz	0,15
Brillat-savarin	0,29
Carré fondu	0,12
Trio fruité	0,20
Crème renversée	0,13

Total 1,89 €

### Semaine 3

Mêlée de soja et poire	0,23
Chouchinade	0,24
Boulettes de bœuf aux aïrelles	0,70
Mignon de porc au madère	0,92
Riz pilaf	0,09
Blettes sautées persillées	0,17
Fromage blanc battu BIO	0,46
Fondu de brebis	0,31
Fruit de saison	0,21
Flan pâtissier	0,20

Total 1,76 €

Potage laitue maison	0,18
Champignons sauce aux câpres	0,33
Fricassée d'agneau	1,30
Filet de cabillaud safrané	1,01
Pommes de terre boulangère	0,21
Julienne de légumes	0,27
Yaourt saveur citron	0,47
Tomme noire	0,17
Fruit de saison	0,21
Abricots aux amandes	0,30

Total 2,22 €

### Semaine 4

Terrine de légumes	0,26
Salade verte	0,26
Daube de joue de bœuf	0,98
Filet de flétan aux amandes	1,45
Haricots rouges paysanne	0,29
Carottes sautées	0,16
Comté	0,36
Yaourt aromatisé	0,22
Tutti de fruits exotiques	0,29
Ananas au chocolat	0,37

Total 2,32 €

Pamplemousse surprise	0,08
Bavarois rose	0,18
Potée balte	0,78
Cuisse de poulet bucheronne	0,43
Riz blanc	0,11
Mini-bleu	0,21
Faïsselle	0,28
Tarte tatin aux poires	0,24
Reinette à la myrtille	0,22

Total 1,27 €

## Mercredi

Carottes velours	0,15
Rillettes de maquereau	0,27
Braisé d'agneau au vert	1,27
Côte de porc à la diable	0,68
Doré de grains de blé	0,18
Mousse de panais	0,77
Tomme noire en tranche	0,21
Saint-félicien	0,23
Compote tous fruits	0,16
Fruit de saison	0,21

Total 2,07 €

## Jeudi

Soupe à l'oignon	0,19
Crudités sauce citron	0,23
Steak haché	0,57
Coq au vin	0,57
Spatzles sautés	0,27
Potimarron en clafoutis	0,45
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Bleu de Bresse	0,29
Fruit de saison	0,21
Entremets à la confiture	0,20

Total 1,58 €

## Vendredi

Endives sauce vinaigrette	0,32
Chou-fleur sauce moutarde	0,15
Rôti de veau truffier	1,42
Cabillaud sauce ciboulette	1,10
Poêlée villageoise	0,31
Tentation de Jansson	0,40
Chaource	0,28
Mimolette	0,17
Bûche au pain d'épices	0,24
Mirabelles au naturel	0,21

Total 2,29 €

Céleri rémoulade	0,25
Taboulé	0,24
Rosbif	1,23
Boudin noir	0,54
Endives braisées au cumin	0,53
Pommes de terre vapeur	0,26
Yaourt saveur vanille	0,40
Bleu des Causses	0,34
Strudel de pommes	0,16
Fruit de saison	0,21

Total 2,09 €

Carottes râpées	0,17
Soupe aux champignons	0,18
Epaule d'agneau persillée	1,19
Filet de lieu hussarde	0,66
Flageolets fondants	0,32
Brocolis à la crème	0,25
Fondou allégé	0,15
Petits-suisses aux fruits	0,21
Duo d'entremets	0,15
Fruit de saison	0,21

Total 1,74 €

Galette de sarrasin fourrée	0,26
Mâche cotentine	0,45
Noix de veau à l'orange	0,94
Quenelles de brochet sauce crustacés	0,57
Mirepoix de légumes oubliés	0,30
Farfalles	0,11
Saint-nectaire	0,26
Yaourt sucré BIO	0,31
Fruit de saison	0,21
Mousse chocolat pistache	0,15

Total 1,78 €

Endives ninon	0,35
Terrine de chou-fleur/brocolis	0,13
Escalope de dinde au jus	0,63
Bœuf à la mode	0,99
Flan de semoule au potiron	0,34
Carottes à la polonaise	0,20
Chaource	0,28
Petits-suisses au sucre	0,25
Crème brûlée	0,32
Fruit de saison	0,21

Total 1,85 €

Farfalles aux petits légumes	0,11
Bavarois d'avocat	0,39
Marmite de saumonette	0,72
Haché de veau	0,79
Gratin de poireaux	0,21
Polenta valdotaine	0,29
Edam	0,14
Bûche de chèvre	0,22
Fruit de saison	0,21
Méli-mélo de fruits au sirop	0,26

Total 1,67 €

Macédoine à la russe	0,19
Dip au radis noir	0,35
Onglet au grill	1,08
Sauté de dinde ancestral	0,87
Coquillettes calabraise	0,17
Purée de rutabaga	0,27
Roquefort	0,34
Munster	0,22
Fruit de saison	0,21
Entremets caramel	0,18

Total 1,94 €

## MENU À THÈME

Croustillant de légumes	0,26
Céleri-rave râpé	0,17
Blanquette de tofu	1,15
Gigot d'agneau sauce grand veneur	1,70
Fondue d'épinards	0,21
Boulgour pilaf	0,13
Yaourt nature	0,15
Chèvre bûche	0,25
Fruit de saison	0,21
Oreillons de pêche	0,17

Total 2,20 €

Chou blanc aux cranberries	0,20
Potage d'asperges	0,14
Saumon à l'aneth et raifort	1,44
Jambon grillé	0,66
Navets frais glacés	0,33
Tortis tricolores	0,14
Brie	0,14
Crème de gruyère	0,19
Gâteau fromage blanc-fruits rouges	0,17
Fruit de saison	0,21

Total 1,81 €

Champignons aux herbes	0,29
Œufs durs mayonnaise	0,19
Rôti de veau bourgeoise	0,88
Bavette à l'échalote	1,02
Poêlée maraîchère	0,33
Pommes duchesse	0,23
Fromage frais	0,17
Gouda	0,13
Entremets vanille	0,14
Fruit de saison	0,21

Total 1,79 €

## Chou blanc aux cranberries



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100143

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	10,000 KG	0,81	8,10
Mayonnaise seau 5 lt	1,800 KG	1,40	2,52
Cranberrie séchée sachet 1 kg	0,500 KG	13,68	6,84
Raifort râpé pot 140 g	0,120 KG	16,50	1,98
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	3,20	0,26

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le chou blanc. Emincer finement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire tremper les cranberries pour les réhydrater.
- Mélanger la mayonnaise avec le raifort, puis assaisonner le chou blanc. Ajouter les cranberries, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de chou, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 106 g = 0,200 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 173    Protéines : 1,3 g    Fibres : 1,7 g  
Kjoules : 718    Glucides : 8,2 g    Vitamine C : 29 mg  
Matières grasses : 14,6 g

## Saumon à l'aneth et raifort



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100154

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de saumon Atlantique a/p s/a sg kg	12,000 KG	11,32	135,89
Eau	5,000 LT	-	-
Fumet de crustacés bt kg	0,100 KG	13,73	1,37
Huile de tournesol 5 lt	0,120 LT	1,28	0,15
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,87	1,04
Radis noir raifort kg	0,500 KG	2,16	1,08
Aneth frais 50 g	0,500 UN	0,99	0,50
Roux blanc bt kg	0,100 KG	9,04	0,90
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,000 LT	3,07	3,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	9,89	0,06

### Progression

- Dégeler les filets de saumon en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer le raifort et l'aneth. Râper le raifort, effeuiller l'aneth et réserver.
- Portionner les filets de saumon, plaquer dans des gastronomes pleins. Mouiller du fumet de crustacés, disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire et cuire au four (160/180 °C) 7 à 9 minutes. Débarrasser les filets de poisson, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. Réserver les 2/3 du bouillon de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le raifort et la moitié de l'aneth. Mouiller du bouillon de cuisson, porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Mixer, lier au roux blanc, crémier. Mijoter 5 à 6 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de saumon, napper de sauce, parsemer de l'aneth restante au départ.

**Coût portion** 168 g = 1,440 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 342    Protéines : 24,8 g  
Kjoules : 1421    Glucides : 2,8 g  
P/L : 0,97    Matières grasses : 25,7 g

## Navets frais glacés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100156

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Navet violet frais kg	20,000 KG	1,61	32,19
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,24	0,62
Sucre semoule sac 1 kg	0,190 KG	0,71	0,13
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	9,89	0,06
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,28	0,11

### Progression

- Trier, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les navets. Détailler en quartiers réguliers, réserver.
- Faire revenir doucement les navets dans la matière grasse fondue. Saupoudrer de sucre, mouiller d'eau à hauteur, cuire semi-couvert pour laisser l'eau s'évaporer. Dès que les navets sont cuits, augmenter le feu et laisser le sucre caraméliser légèrement. Réctifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 146 g = 0,330 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 44    Protéines : 1,2 g    Fibres : 2,7 g  
 Kjoules : 183    Glucides : 8,5 g  
 Matières grasses : 4,1 g

## Gâteau fromage blanc- fruits rouges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100158

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	3,500 KG	1,62	5,67
Oeuf entier liquide 2 lt	1,000 LT	3,20	3,20
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	3,87	0,15
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,35
Farine ménagère T 55 1 kg	0,090 KG	0,46	0,04
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,170 KG	4,51	0,77
Eau de fleur d'oranger 1 lt	0,075 LT	2,31	0,17
Raisin sec 1 kg	0,360 KG	2,06	0,74
Beurre doux 250 g	0,030 KG	7,25	0,22
Mélange 6 fruits rouges sg 1 kg	2,200 KG	2,69	5,91

### Progression

- Faire tremper les raisins secs dans l'eau tiède pour les réhydrater.
- Mélanger le fromage blanc avec l'oeuf entier liquide et le jus de citron. Ajouter le sucre semoule, la farine, la fleur de maïs et l'eau de fleur d'oranger. Lisser la pâte, ajouter les raisins secs préalablement égouttés. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Garnir les moules préalablement graissés d'un fond de fruits rouges, napper de l'appareil. Cuire au four (160/180 °C) 45 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, trancher, dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 80 g = 0,170 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93    Protéines : 4,3 g  
 Kjoules : 391    Glucides : 12,9 g  
                       dont sucres : 9,9 g  
                       Matières grasses : 2,6 g