

*Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et 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

# Le printemps

Précédant l'été, le printemps annonce les prémices des beaux jours, le radoucissement progressif de la température, le réveil des arbres fruitiers et l'arrivée de légumes nouveaux sur les étals. Notre gastronomie s'en ressent également et laisse place à des mets plus légers, frais et parfumés de jeunes pousses d'herbes aromatiques.

Retrouvez quelques idées recettes dans les pages qui suivent...

Bon appétit !



# AVRIL 2018

## Semaine 1

Jambon de dinde	0,20
Concombre en salade	0,29
Filet de hoki saveur de thym	0,90
Entrecôte Maître d'hôtel	1,06
Endives meunière	0,52
Riz blanc	0,11
Fromage bleu	0,16
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Poire Passe Crassane	0,24
Crème renversée aux pruneaux	0,31

Total 2,03 €

## Mardi

Pamplemousse au sucre	0,25
Mouliné aux légumes	0,05
Palette à la diable	0,34
Cuisse de poulet marinée	0,35
Spaghetti	0,08
Brocolis à la Godard	0,35
Edam	0,14
Chèvre bûche	0,25
Compote de rhubarbe	0,27
Brioche perdue	0,23

Total 1,15 €

## Semaine 2

Salade multicolore	0,20
Pommes de terre au curry	0,21
Paleron braisé au jus	1,00
Blanc de poulet gourmand	0,65
Fian de poireaux	0,26
Duo de lentilles en cocotte	0,19
Tomme noire	0,17
Petits-suissés sucrés	0,25
Pomme pochée	0,20
Nage d'ananas	0,35

Total 1,74 €

Carottes râpées	0,13
Taboulé frais	0,16
Sauté d'agneau aux herbes	1,48
Cubes de poisson sauce vin blanc	0,66
Boulgour	0,20
Fenouil braisé	0,28
Yaourt nature	0,17
Fromage fondu	0,12
Ile flottante	0,27
Poire Abate	0,20

Total 1,84 €

## Semaine 3

Champignons marinés	0,32
Cœurs de palmier en salade	0,25
Rôti de veau	0,78
Filet de colin aux moules	0,68
Purée	0,15
Haricots verts très fins	0,22
Fromage blanc sucré portion	0,21
Brie	0,14
Entremets pistache	0,14
Coupe de mangue	0,51

Total 1,69 €

Grains de blé carnaval	0,18
Tartare de crudités	0,29
Estouffade de bœuf	1,13
Escalope de dinde surprise	0,68
Carottes manitobaine	0,28
Galettes céréalières au brocoli	0,58
Yaourt aux fruits	0,17
Bûche de chèvre	0,23
Banane	0,18
Fraises	0,32

Total 2,02 €

## Semaine 4

Avocat sauce à la roquette	0,51
Tortis au soja	0,12
Côte de porc Maître d'hôtel	0,61
Agneau croustillant	1,46
Pommes de terre gratinées	0,36
Poêlée villageoise	0,34
Tendre bleu	0,31
Cantal AOP	0,21
Ananas au sirop	0,34
Mousse de fraises	0,33

Total 2,29 €

Soupe aux crevettes	0,95
Champignons aux herbes	0,27
Onglet sauce moutarde	0,72
Brochette de volaille aux épices	0,64
Fondue de poireaux	0,23
Quinoa façon risotto	0,65
Camembert	0,14
Mini chèvre enrichi	0,17
Pomme Granny Smith	0,15
Rainbow cake	0,23

Total 2,06 €

Coût moyen  
– du repas –  
**1,83 €**

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Champignons aux avocats	0,35
Terrine d'artichaut	0,22
Rôti de veau févète	0,83
Filet de perche persiboulette	1,08
Gnocchi de polenta	0,18
Carotte Marigny	0,24
Petits-suisses nature	0,24
Coulommiers	0,14
Flan à la poire et confiture de lait	0,19
Pomme Jonagold	0,21

Total 1,84 €

## Jeudi

Céleri-rave râpé	0,19
Betteraves fines herbes	0,13
Poulet Vallée d'Auge	0,50
Porc sauce chasseur	0,76
Légumes des cimes	0,31
Mitonnée de haricots en ragoût	0,82
Yaourt saveur citron	0,76
Roquefort	0,33
Génoise fourrée chocolat	0,37
Ananas frais	0,27

Total 2,22 €

## Vendredi

Tortis fromagères	0,18
Salade impromptue	0,24
La petite marmite	0,84
Filet de dorade sauce crustacés	0,95
Petits pois parisienne	0,38
Pommes de terre vapeur	0,28
Crème de gruyère	0,19
Saint-nectaire	0,26
Orange	0,20
Fromage blanc au sucre	0,16

Total 1,84 €

### MENU À THÈME

Terrine de légumes	0,25
Salade aux radis	0,24
Tendron de veau au jus	1,11
Poulet à la marjolaine	0,32
Orecchiette printanière	0,49
Navets glacés	0,11
Fournols	0,23
Pyramide cendrée	0,55
Orange	0,20
Madeleine marbrée	0,29

Total 1,89 €

Cake aux asperges	0,26
Batavia maïs	0,14
Merlu sauce cressonnaïère	0,63
Foie émincé	0,50
Soufflé d'épinards	0,60
Frites	0,33
Mini bleu	0,28
Cantal AOP	0,21
Salade de fruits de saison	0,39
Crème citronnée	0,17

Total 1,75 €

Avocat vieillesse	0,37
Galantine de volaille	0,26
Côte de porc à la sauge	0,66
Brouillade de salicorne	0,33
Riz sauvage	0,40
Poêlée champêtre	0,22
Carré fondu	0,12
Tomme blanche	0,15
Abricots au naturel	0,24
Banane	0,18

Total 1,46 €

Concombre sauce blanche	0,29
Asperges blanches sauce au miel	0,35
Filet de cabillaud méridionale	0,95
Fricassée d'agneau	1,24
Riz jaune	0,13
Jardinière de légumes	0,14
Fromage fondu	0,12
Livarot AOP	0,26
Gratin pomme-rhubarbe	0,26
Fruits à la fleur d'oranger	0,22

Total 1,98 €

Bavarois rose	0,20
Tartinade de radis	0,51
Bœuf sauce chocolat	1,06
Jambon persillé	0,47
Macaroni	0,06
Pois gourmands	0,71
Fourme d'Ambert	0,18
Carré demi-sel	0,15
Poire Conférence	0,20
Mousse au café	0,18

Total 1,85 €

Laitue à l'orange	0,20
Verrine de petits pois à la menthe	0,13
Poulet au vinaigre	0,44
Veau marengo	1,26
Chou-fleur sauce suprême	0,26
Polenta	0,09
Chaource	0,27
Gruyère	0,17
Flan pâtisier framboise	0,21
Ananas frais	0,27

Total 1,64 €

Salade fantaisie	0,18
Riz bonne mine	0,10
Escalope de veau quatre saisons	1,64
Mignon de porc sauce Robert	0,86
Haricots plats	0,43
Coco blancs à la créole	0,13
Yaourt nature lait entier	0,27
Roquefort	0,33
Moka	0,28
Mosaïque de fruits	0,28

Total 2,25 €

Carottes velours	0,14
Soupe de courgettes	0,13
Filet de loup en délice	0,86
Omelette aux oignons	0,35
Farfalles	0,11
Julienne de légumes	0,26
Bûche mi-chèvre	0,16
Petits-suisses sucrés	0,25
Entremets double chocolat	0,16
Abricots aux amandes	0,30

Total 1,36 €

Quiche au tofu	0,38
Concombre à l'estragon	0,33
Entrecôte au grill	0,94
Dindonneau à la duroc	0,73
Céleri soubise	0,28
Grains de blé façon Clamart	0,22
Tomme grise	0,16
Fondu allégé	0,14
Orange	0,20
Lait gélifié vanille	0,12

Total 1,75 €

## Cake aux asperges



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3031

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Asperges vertes sg 1 kg	1,700 KG	4,47	7,60
Farine ménagère T 55 1 kg	1,700 KG	0,45	0,77
Levure chimique 1/1,5 kg	0,125 KG	5,53	0,69
Oeuf entier liquide 2 lt	1,700 LT	2,65	4,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,350 LT	0,49	0,66
Huile d'olive vierge extra 1 lt	1,000 LT	4,96	4,96
Emmental râpé 45 % kg	1,100 KG	4,55	5,01
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	9,96	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04
Beurre doux 250 g	0,110 KG	5,68	0,62
Farine ménagère T 55 1 kg	0,110 KG	0,45	0,05

### Progression

- Déconditionner les asperges vertes dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 10 à 12 minutes. Refroidir, détailler les 3/4 des asperges en rondelles, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la farine et la levure, ajouter l'oeuf entier liquide, travailler au fouet. Incorporer le lait et l'huile d'olive préalablement tiédés, ajouter l'emmental, la noix muscade et les rondelles d'asperges vertes. Assaisonner, bien mélanger, réserver 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre l'appareil dans des moules à cake préalablement beurrés et farinés. Cuire à four chaud (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler en parts, dresser sur assiette, décorer de quelques asperges entières au départ.

**Coût portion** 89 g = 0,250 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 243    Protéines : 8,8 g    Calcium : 152 mg  
Kjoules : 1017    Glucides : 14,6 g  
Matières grasses : 16,3 g

## Merlu sauce cressonnière



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4306

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Filet de merlu blanc sg 50/250 g	12,000 KG	4,35	52,20
Beurre doux 250 g	0,060 KG	5,68	0,34
Echalote coupée sg 250 g	0,600 KG	2,16	1,30
Eau	3,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,070 KG	15,12	1,06
Cresson botte 400 g pièce	1,400 UN	1,56	2,18
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,004 KG	12,09	0,05
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,600 LT	2,49	1,49
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Dégeler les filets de merlu en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le cresson. Equeter, réserver.
- Portionner les filets de merlu, plaquer dans des gastronormes perforés. Cuire à four vapeur 7 à 8 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer le cresson et le piment de Cayenne. Cuire 8 minutes, mixer, crémér. Mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de merlu, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 121 g = 0,587 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145    Protéines : 21,1 g  
Kjoules : 607    Glucides : 1,6 g  
P/L : 3,5    Matière grasses : 6 g

## Soufflé d'épinards



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10082

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Purée d'épinards sg 2,5 kg	14,000 KG	3,42	47,88
Beurre doux 250 g	0,140 KG	5,68	0,80
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,49	0,69
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	1,400 KG	1,28	1,79
Œuf entier liquide 2 lt	1,500 LT	2,65	3,97
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,010 KG	9,96	0,10
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,26	0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	12,43	0,09
Mozzarella râpée 20 % 2,5 kg	0,800 KG	5,55	4,44

### Progression

- Faire fondre dans la matière grasse frémissante les galets de purée d'épinards. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Préparer un appareil avec le lait, le fromage blanc, l'œuf entier liquide et la noix muscade.
- Incorporer l'appareil à la purée d'épinards, ajouter la mozzarella, mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement. Plaquer dans des gastronomes préalablement graissés, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 175 g = 0,602 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 104  
Kjoules : 435

**Protéines : 8,5 g**  
**Glucides : 3,5 g**  
**Matières grasses : 5,6 g**

Fibres : 2,7 g  
**Calcium : 301 mg**  
**Fer : 3,1 mg**

## Crème citronnée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4784

### Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Crème brûlée/crème renversée bt kg	1,100 KG	4,58	5,04
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500 LT	0,49	4,17
Citron jaune cal moyen (5 et 6) kg	1,800 KG	1,57	2,83
Ecorces citron confit cube 1 kg	0,300 KG	5,80	1,74
Micro copeaux chocolat noir bt kg	0,300 KG	7,07	2,12

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Presser le jus, réserver.
- Porter à ébullition le lait. Hors du feu, verser en pluie la préparation pour crème renversée, tout en fouettant. Incorporer le jus de citron, continuer à mélanger énergiquement pendant 3 minutes. Garnir les ramequins de la préparation, refroidir, réserver en enceinte réfrigéré (0/+ 3 °C).
- Démouler les crèmes citronnées, décorer d'écorces de citron confits et de copeaux de chocolat noir au départ.

**Coût portion** 122 g = 0,166 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122  
Kjoules : 511

**Protéines : 3,5 g**  
**Glucides : 16,6 g**  
dont sucres : 15 g  
**Matières grasses : 4,5 g**

**Calcium : 111 mg**