

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 GEMRCN¹ et des textes réglementaires². Pour les menus « scolaire » et « entreprise », les choix sont également pris en compte dans la grille des fréquences en faisant un rapport sur 20.

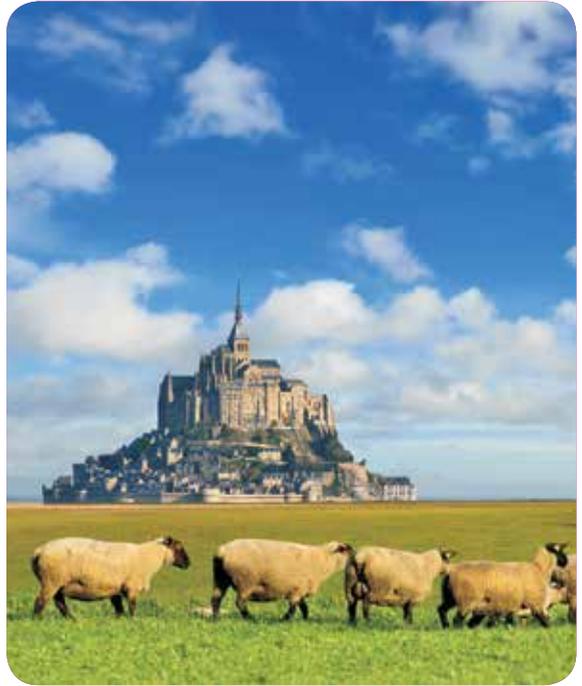
Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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 !

¹ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

² Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Thème du mois

La Normandie

Au-delà de son patrimoine historique et des nombreux sites remarquables que la Normandie possède, cette région est aussi connue pour ses produits de qualité et ses traditions culinaires.

La mer, longeant les côtes, apportent une multitude de poissons frais et crustacés (carrelet, cabillaud, lieu, huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, crevettes...). Dans l'arrière-pays, la campagne normande permet la culture des carottes de Créances, des poireaux de Rouen et de la pomme. Son bocage abrite des élevages d'agneaux de pré-salé (réputés pour leur goût iodé), de bœufs (notamment pour les abats), de veau nourri au lait entier. Le lait des vaches sert à la fabrication du beurre, de la crème et des divers fromages à pâte molle si tendres et moelleux comme le camembert.

Enfin, n'oublions pas que dans cette région, le cidre et le Calvados sont des incontournables !

Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes aux saveurs normandes ➡

MARS 2017

Coût moyen
journalier
3,11 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Macédoine vinaigrette	0,14
Filet de julienne marinière	1,00
Coudes rayés	0,05
Bleu de France	0,16
Brunoise aux cinq saveurs	0,50
Pizza quatre saisons	0,27
Endives au jambon	0,69
Fromage de chèvre frais	0,26
Pomme Golden	0,16

Total 3,24 €

Mardi

Salade verte mimosa	0,14
Onglet sauce moutarde	0,61
Poêlée de champignons	0,51
Saint-nectaire	0,28
Gâteau au chocolat	0,27
Crème freuseuse	0,13
Ragoût d'agneau	0,78
Flageolets fondants	0,39
Brie	0,13
Poire Conférence	0,17

Total 3,40 €

Semaine 2

Poireaux mousseline	0,20
Saumon braisé aux champignons	0,91
Pommes de terre boulangère	0,19
Crème de roquefort	0,31
Pomme Jonagold	0,14
Smoothie à l'avocat	0,47
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,51
Flan de choux-fleurs	0,29
Faisselle	0,36
Feuilleté au miel	0,19

Total 3,56 €

Crêpe au fromage	0,08
Paleron aux aromates	0,72
Duo de carottes	0,26
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,27
Mouliné de légumes maison	0,25
Saucisse fumée	0,23
Purée de haricots coco	0,23
Fromage fondu	0,12
Mousse au café	0,25

Total 2,56 €

Semaine 3

Mâche à l'andouille de Vire	0,27
Escalope à l'ancienne	0,69
Salsifis sauce verte	0,36
Yaourt aromatisé	0,16
Ile flottante	0,24
Potage d'asperges	0,13
Bœuf mironton	0,50
Coquillettes	0,06
Mini bleu	0,28
Coupe tutti frutti	0,20

Total 2,89 €

Escalopines d'artichaut	0,29
Fricassée de veau	1,00
Pommes de terre gratinées	0,28
Morbier	0,21
Poire Passe Crassane	0,18
Céleri-rave râpé	0,15
Epaule d'agneau confite	0,60
Marmite jardinière	0,15
Chaource	0,27
Fromage blanc et biscuit	0,17

Total 3,29 €

Semaine 4

Terrine de légumes	0,16
Estouffade de bœuf	0,91
Potée aux pois cassés	0,15
Fournols	0,21
Pomme Elstar	0,14
Tartinade de radis	0,75
Cassolette de poisson	0,42
Purée d'artichaut	0,76
Fromage blanc battu portion	0,21
Clafoutis aux poires	0,34

Total 4,04 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Echine de porc fumée	0,59
Riz aux légumes	0,17
Tendre bleu	0,31
Mousse pâtissière	0,17
Potage parmentier	0,13
Sauté de dinde	0,45
Blettes sauce aurore	0,22
Edam	0,12
Salade de fruits de saison	0,39

Total 2,79 €

Mercredi

Chou rouge ravigote	0,16
Côte de porc vigneronne	0,65
Riz blanc	0,09
Fondou allégé	0,13
Mousse au citron	0,40
Potage sport	0,23
Quenelles financière	0,31
Epinards avec croûtons	0,19
Yaourt aromatisé	0,16
Ananas frais	0,27

Total 2,58 €

Jeudi

Tarte au camembert	0,26
Rôti de veau des combrailles	0,95
Navets campagnards	0,32
Fromage frais	0,14
Orange	0,13
Potage au cresson	0,16
Saumonette à l'aneth	0,45
Pommes de terre vapeur	0,23
Pyramide cendrée	0,55
Crème anglaise aux vermicelles	0,13

Total 3,30 €

Vendredi

Cœufs durs en salade	0,20
Boulettes de bœuf chasseur	0,42
Purée Saint-Germain	0,15
Edam	0,12
Banane	0,17
Douceur de champignons	0,32
Escalope de porc poêlée	0,32
Côtes de blettes à la paysanne	0,27
Roquefort	0,33
Cake	0,38

Total 2,68 €

Concombre fraîcheur	0,24
Poulet en cocotte	1,02
Spaghetti	0,08
Camembert	0,13
Pruneaux au sirop	0,43
Soupe de poisson	0,50
Tendron de veau au jus	0,88
Julienne de légumes	0,26
Comté	0,34
Poire Conférence	0,17

Total 4,05 €

Betteraves en meurette	0,29
Sauté de porc aux navets	0,63
Lentilles	0,10
Fromage bleu	0,16
Orange	0,13
Salade verte	0,13
Lapin en chapelure	0,64
Fenouil braisé	0,28
Mini chèvre enrichie	0,16
Teurgoule	0,08

Total 2,61 €

Champignons marinés	0,29
Steak haché	0,47
Gratin de céleri	0,25
Cantal	0,31
Tarte pomme rhubarbe	0,31
Velouté de tomate	0,14
Filet de cabillaud sauce crustacés	0,59
Pommes de terre robe de chambre	0,16
Yaourt sucré	0,13
Salade de fruits maison	0,18

Total 2,82 €

Salade d'endives	0,13
Rôti de rumsteak	0,94
Fondue de poireaux	0,22
Fondou de brebis	0,29
Génoise fourrée	0,31
Velouté de laitue	0,26
Thon à la sarriette	0,75
Riz créole	0,07
Petits-suisses sucrés	0,26
Carpaccio d'orange	0,13

Total 3,35 €

Haricots verts mimosa	0,16
Poulet à la crème	0,40
Polenta	0,08
Tomme blanche	0,15
Coupe du Calvados	0,25
Douceur de champignons	0,32
Menu fromage emmental	0,71
Pain d'épinards	0,29
Bûche de chèvre	0,23
Tartelette pralinée	0,34

Total 2,90 €

Aspic de pomme de terre	0,11
Filet d'églefin aux amandes	0,67
Brocolis vapeur	0,30
Bleu de France	0,28
Banane	0,17
Velouté de courgettes	0,20
Paupiette de veau	0,34
Quinoa et petits légumes	0,42
Saint-paulin	0,16
Flan à la cannelle	0,16

Total 2,81 €

Pâté de lapin	0,31
Filet de merlan au four	0,66
Fenouil pané	0,49
Fromage demi-sel	0,15
Banane	0,17
Velouté de champignons	0,16
Faux-filet à l'échalote	0,54
Farfalles	0,10
Bûche mi-chèvre	0,16
Mirabelles au naturel	0,22

Total 2,96 €

Chou bicolore	0,11
Emincé de veau printanier	1,02
Petits pois aux laitues	0,31
Tomme grise	0,16
Cake marbré	0,18
Potage alenois	0,10
Porc sauté charcutier	0,46
Doré de grains de blé	0,18
Faisselle au sucre	0,41
Poire Abate	0,18

Total 3,11 €

Panier dubarry	0,20
Cuisse de poulet sauce poivre vert	0,44
Légumes des cimes	0,44
Saint-marcellin	0,25
Orange	0,13
Soupe à l'oignon	0,18
Gigot d'agneau gourmand	0,88
Semoule aux courgettes	0,14
Yaourt saveur vanille	0,38
Purée de pêche	0,18

Total 3,23 €

MARS 2017

Samedi

MENU À THÈME

Mélange croquant	0,19
Crevettes au cidre	1,70
Brocolis au beurre	0,32
Fromage demi-sel	0,15
Flan à la poire et confiture de lait	0,18
Velouté de poireaux	0,26
Tripes à la mode de Coutances	0,47
Pommes de terre Neufchâtel	0,52
Petits-suisses nature	0,24
Pomme Elstar	0,20

Total 4,24 €

Dimanche

Avocat mayonnaise	0,48
Cuisse de poulet marinée	0,39
Nouilles	0,06
Pont-l'évêque	0,17
Compote de pêche	0,18
Carottes râpées au fromage	0,22
Paleron aux aromates	0,52
Céleri charcutière	0,26
Yaourt saveur vanille	0,38
Roulé à la confiture	0,36

Total 3,00 €

Semaine 1

Salade aux radis	0,21
Noisettine d'agneau	1,14
Semoule composée	0,18
Petits-suisses nature	0,24
Crème brûlée safranée	0,45
Tortis fromagères	0,16
Œufs brouillés	0,12
Poireaux sauce Mornay	0,22
Livrot AOP	0,26
Banane	0,17

Total 3,15 €

Chou blanc râpé	0,12
Filet de lieu Héloïse	0,61
Pois gourmands	0,92
Carré fondu	0,11
Eclair chantilly	0,27
Crème à l'échalote	0,17
Palette à la diable	0,25
Riz pilaf	0,08
Abondance	0,29
Fromage blanc et fruits	0,18

Total 3,01 €

Semaine 2

Œufs vert-pré	0,20
Bœuf braisé normand	0,98
Caviar de champignons	0,32
Munster	0,21
Pomme Golden	0,16
Crème argenteuil	0,31
Rôti de porc	0,40
Semoule aux carottes	0,14
Fromage fondu	0,12
Compote d'abricot	0,22

Total 3,04 €

Crudités en vinaigrette	0,18
Poulet Vallée d'Auge	0,42
Boulgour	0,18
Chèvre bûche	0,24
Lait gélifié vanille	0,13
Potage bonne femme	0,08
Daube d'agneau	0,83
Navets confits	0,16
Yaourt nature	0,17
Orange	0,13

Total 2,50 €

Semaine 3

Scarole craquante	0,29
Filet de hoki velouté de crevettes	0,80
Pommes de terre rissolées	0,16
Fromage fondu	0,12
Crème au caramel	0,12
Jambon blanc	0,21
Quenelles au velouté d'aneth	0,28
Haricots verts extra fins	0,31
Cantal AOP	0,20
Pomme Starking	0,18

Total 2,66 €

Concombre aux olives	0,24
Matelote de veau	1,04
Carotte Marigny	0,21
Bleu d'Auvergne	0,17
Riz au lait	0,09
Potage galinette	0,11
Dindonneau en rôti	0,63
Polenta aux brocolis	0,22
Petits-suisses aux fruits	0,22
Fraises sucrées	0,44

Total 3,38 €

Semaine 4

LÉGENDE

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

Tripes à la mode de Coutances



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°270

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Tripes cuisinées s/v 2,8 kg	10,000 KG	5,31	53,10
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,32	0,20
Beurre doux 250 g	0,150 KG	4,83	0,72
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Poitrine de porc (demi) fumée n°1 kg	1,200 KG	4,10	4,92
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Carottes fraîches sac kg	1,500 KG	0,60	0,90
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,300 LT	1,59	0,48
Cidre brut 75 cl	0,300 LT	2,24	0,67
Farine ménagère T 55 1 kg	0,150 KG	0,45	0,07
Eau	4,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,080 KG	8,09	0,65
Thym entier bt 1 lt	0,005 KG	22,78	0,11
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,005 KG	21,13	0,11
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,800 LT	2,28	1,82
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer finement les oignons, hacher l'ail, détailler en petits dés les carottes, réserver.
- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons et le lard fumé préalablement détaillé en fines tranches. Ajouter les tripes, l'ail et les carottes, rissoler 1 à 2 minutes. Déglacer vin blanc et cidre, singer, mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le thym et le laurier, assaisonner. Mijoter 35 minutes à couvert en remuant fréquemment. Crémiser, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tripes, napper de sauce au départ.

Coût portion 130 g = 0,653 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 221

Protéines : 23,1 g

Kjoules : 925

Glucides : 4,4 g

P/L : 1,9 g

Matières grasses : 12,2 g

Pomme de terre Neufchâtel



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3149

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	22,000 KG	0,65	14,30
Neufchatel 45 % 200 g AOP	15,000 UN	0,00	0,00
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,400 LT	2,28	0,91
Œuf entier liquide 2 lt	1,200 LT	2,21	2,65
Ciboulette botte 50 g	1,500 UN	0,79	1,19
Beurre doux 250 g	0,130 KG	4,83	0,63
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

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et la ciboulette. Ciseler la ciboulette, réserver. Couper en deux les pommes de terre dans le sens de la longueur, plaquer dans des gastronomes pleins, côté peau. Assaisonner, cuire à four modéré (160/180 °C) 40 minutes environ. Laisser refroidir, récupérer la pulpe des pommes de terre, réserver.
- Retirer la croûte du fromage neufchâtel, détailler grossièrement en morceaux, écraser, ajouter la crème fraîche et l'œuf entier, assaisonner. Incorporer la pulpe de pomme de terre et la ciboulette, mélanger intimement. Farcir les pommes de terre du mélange au fromage. Disposer en gastronomes, arroser de beurre préalablement fondu, gratiner à four chaud (180/200 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 224 g = 0,197 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 258 Protéines : 10,9 g Fibres : 2,8 mg
Kjoules : 1080 Glucides : 27 g
Matières grasses : 11,2 g

Flan à la poire et confiture de lait



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10031

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Entremets saveur vanille bt 500 g	0,800 KG	11,77	9,42
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,000 LT	0,49	3,92
Poire Abate Fetel cal 60/65	1,500 KG	1,85	2,78
Jus de citron concentré 1 lt	0,015 LT	2,15	0,03
Sucre semoule sac 1 kg	0,150 KG	0,70	0,11
Eau	0,750 LT	-	-
Lait écrémé UHT brique 1 lt	0,800 LT	0,00	0,00
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,010 KG	4,10	0,04
Sucre semoule sac 1 kg	0,140 KG	0,70	0,10
Géifiant végétal agar-agar sachet 2 g	0,004 KG	322,12	1,29

Progression

- La veille, confectionner la confiture de lait : Mélanger le lait écrémé avec le miel, le sucre et l'agar-agar, porter à ébullition puis laisser frémir à feu doux environ 3 heures, en remuant régulièrement, jusqu'à la réduction des 3/4 du mélange. Refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, évider, détailler en cubes, citronner, réserver.
- Mélanger le sucre semoule avec la quantité d'eau nécessaire. Porter à ébullition, cuire 5 minutes. Ajouter les cubes de poires, cuire 10 minutes environ. Egoutter, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Délayer la préparation pour entremets saveur vanille dans la quantité de lait demi-écrémé nécessaire. Cuire puis retirer du feu dès l'ébullition.
- Disposer les cubes de poire pochés au fond des ramequins, verser l'entremets, laisser refroidir 2 heures. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler délicatement sur assiette, accompagner de confiture de lait au départ.

Coût portion 113 g = 0,177 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 91 Protéines : 3 g Calcium : 105 mg
Kjoules : 381 Glucides : 16,6 g
dont sucres : 7 g
Matières grasses : 1,3 g