

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.

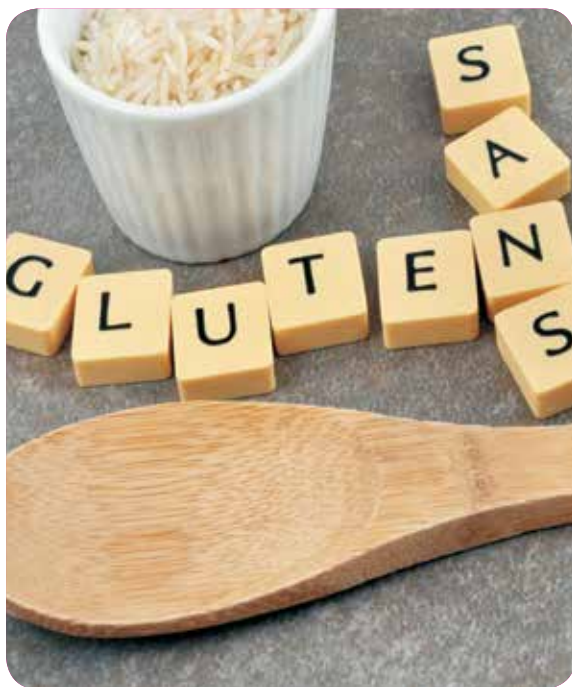
Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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 cuisine spécifique

Certaines situations dans la vie peuvent avoir un impact sur l'alimentation, la faisant ainsi évoluer et s'adapter pour un maintien de l'organisme en bonne santé.

On estime aujourd'hui que 4 % de la population (dont 6 % des enfants) est concernée par une allergie alimentaire "authentique" à un ou plusieurs des allergènes majeurs : moutarde, sulfites, lait, lupin, crustacés, œuf, arachide, céleri, sésame, mollusques, poisson, gluten, soja et fruits à coques. Ces personnes sont donc contraintes d'enlever le ou les aliments incriminés.

Dans les cas de troubles de la déglutition, de l'alimentation par affection psychologique et psychiatrique ou d'une pathologie liée à l'état bucco-dentaire, le recours à une alimentation texturée (tendre, mixée...) est souvent envisagée. Enfin, avec l'âge, des difficultés dans la dextérité ou la dénutrition peuvent apparaître. A ce moment-là, il sera nécessaire d'enrichir les plats et de promouvoir une alimentation « Manger-Main » afin que ces personnes âgées puissent avoir tous les nutriments dont elles ont besoin et prennent plaisir à manger !

Retrouvez au fil des pages nos idées recettes pour cette alimentation spécifique ➡

MAI 2017

Coût moyen
journalier
3,24 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Artichaut à la mousse de sardines	0,16
Mignon de porc à la bière	1,01
Coquillettes	0,06
Morbier	0,21
Banane	0,17
Mêlée de pommes de terre à l'ail	0,21
Œufs durs	0,17
Fondue d'épinards	0,19
Fromage blanc nature portion	0,17
Fraises	0,41

Total 2,73 €

Mardi

Crudités sauce citron	0,20
Brochette de poisson	0,72
Gratin de poireaux	0,21
Bleu des Causses	0,26
Tarte aux deux sucres	0,24
Potage de légumes	0,07
Bœuf à la mode	0,56
Gnocchi de semoule	0,20
Carré de l'Est	0,16
Abricots	0,26

Total 2,87 €

Semaine 2

Asperges sauce crémeuse	0,51
Filet de perche safrané	1,15
Riz créole	0,07
Fromage blanc nature	0,19
Coupe tutti frutti	0,22
Douceur de champignons	0,35
Bœuf bourguignon	0,72
Purée de haricots verts	0,20
Crème de roquefort	0,31
Bourdaïne	0,18

Total 3,89 €

Pizza aux saveurs du sud	0,33
Emincé de dinde au jus	0,54
Pois gourmands	0,92
Saint-paulin	0,16
Fraises	0,41
Potage choisy	0,21
Rôti de veau sauce cresson	0,68
Doré de grains de blé	0,18
Carré demi-sel	0,15
Ile flottante citronnée	0,28

Total 3,85 €

Semaine 3

Carottes et pommes râpées	0,13
Cassolette d'églefin	0,66
Fonds d'artichaut farcis	0,40
Mimolette	0,18
Glace bâtonnet vanille	0,10
Velouté de légumes	0,15
Onglet ensoleillé	0,48
Macaroni napolitaine	0,13
Fromage blanc sucré portion	0,21
Orange	0,19

Total 2,63 €

Chou-fleur ravigote	0,15
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,67
Riz sauvage	0,38
Fromage fondu nature	0,10
Coupe de mangue	0,61
Salade verte santé	0,16
Fricassée d'agneau	0,83
Petits pois-lardons	0,29
Brillat-savarin	0,28
Mousse croustillante	0,21

Total 3,67 €

Semaine 4

Haricots panachés	0,17
Brochette d'agneau barbecue	1,64
Farfalles	0,10
Tomme noire en tranche	0,25
Fraises sucrées	0,41
Potage du marché	0,25
Pizza volaille champignons	1,05
Batavia citronnée	0,20
Fondue allégée	0,13
Gâteau de riz	0,13

Total 4,33 €

Salade aux radis	0,22
Dos de cabillaud sauce crustacés	1,16
Chou-fleur en persillade	0,22
Coulommiers	0,14
Flan à la cannelle	0,16
Velouté de poireaux maison	0,11
Parmentier de bœuf	0,67
Bleu d'Auvergne	0,17
Coupe d'ananas et fruits	0,13

Total 2,96 €

Mercredi

Carottes velours	0,12
Navarin d'agneau	1,15
Haricots blancs sauce à l'ail	0,28
Chaurouce	0,27
Mousse praliné	0,31
Salade de riz	0,11
Côte de porc à la diable	0,53
Poêlée campagnarde	0,13
Tomme noire en tranche	0,25
Mélange de fruits jaunes	0,18

Total 3,31 €

Jeudi

Pizza royale	0,29
Rôti de veau aux herbes	0,98
Crumble de courgettes	0,31
Yaourt aux fruits	0,17
Assortiment de fruits rouges	0,52
Fenouil à l'orange	0,22
Poisson rose et blanc sauce oseille	0,76
Pommes de terre vapeur	0,23
Gorgonzola	0,24
Lait gélifié vanille	0,13

Total 3,84 €

Vendredi

Salade de betteraves lanières	0,12
Paleron aux aromates	0,72
Doré de grains de blé	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Ananas frais	0,27
Smoothie à l'avocat	0,47
Poulet rôti	0,53
Carottes sautées	0,16
Fondu allégé	0,13
Beignet au sucre	0,26

Total 2,96 €

MENU À THÈME

Crème d'asperge enrichie	0,49
Gâteau de viande	0,46
Croquettes de risotto	0,30
Carré fondu	0,11
Mousse moka	0,25
Terrine de pois chiche au curry	0,14
Colin et brocolis sauce beurre blanc	1,16
Yaourt brassé aux fruits mixés	0,23
Palets de fraise	0,57

Total 3,71 €

Macédoine mayonnaise	0,15
Jarret de veau épicé	1,10
Macaroni	0,06
Tendre bleu	0,31
Orange	0,19
Potage ainois	0,10
Tarte aux trois fromages	0,48
Salade fantaisie	0,16
Livarot AOP	0,26
Gâteau de riz abricotine	0,14

Total 2,95 €

Tomates au soja	0,22
Filet de hoki saveur de thym	0,70
Garniture de fenouil	0,32
Faisselle	0,36
Moka	0,28
Crème freneuse	0,13
Mate-faim au chèvre	0,13
Pommes de terre rissolées	0,16
Mini chèvre enrichie	0,16
Pêche blanche	0,16

Total 2,62 €

Céleri rémoulade	0,21
Jambon sauce moutarde	0,40
Haricots beurre	0,29
Yaourt aromatisé	0,16
Cheesecake	0,19
Potage minestrone	0,22
Grenadin de veau zingara	0,67
Gnocchi de polenta	0,13
Bûche mi-chèvre	0,16
Ananas frais	0,27

Total 2,69 €

Betteraves fines herbes	0,12
Epaule d'agneau rôtie	0,85
Flageolets fondants	0,39
Fournols	0,21
Duo d'agrumes	0,13
Tomate à l'edam	0,16
Quenelles façon nantua	0,31
Epinards avec croûtons	0,19
Mini bleu	0,28
Mille-feuille	0,50

Total 3,14 €

Crêpe au fromage	0,08
Ossobuco de veau	1,16
Jeunes carottes	0,15
Tomme grise	0,16
Cerises	0,58
Velouté de champignons maison	0,24
Filet de saumon poché	0,56
Risotto aux poireaux	0,17
Carré fondu	0,11
Fromage blanc et biscuit	0,17

Total 3,38 €

Tomates vinaigrette	0,12
Rôti de porc	0,60
Duo de lentilles en cocotte	0,18
Pyramide cendrée	0,55
Mirabelles au naturel	0,22
Potage sport	0,26
Blanquette de dinde mixée	0,51
Fenouil braisé	0,38
Yaourt sucré	0,25
Orange	0,19

Total 3,25 €

Tartare de crudités	0,26
Estouffade de bœuf	0,91
Céleri aux olives	0,27
Petits-suisses nature	0,24
Eclair café	0,21
Velouté de haricots verts	0,18
Paupiette de veau façon Paulette	0,70
Riz lyonnais	0,10
Abondance	0,29
Entremets praliné	0,15

Total 3,33 €

Pommes de terre en salade	0,14
Œufs sauce blanche	0,39
Poireaux au beurre	0,31
Carré de l'Est	0,16
Banane	0,17
Champignons marinés	0,29
Joue de porc à l'orange	0,61
Grains de blé aux légumes	0,17
Fromage bleu	0,16
Abricots au sirop	0,29

Total 2,68 €

MAI 2017

Samedi

Semaine 1

Salade simple	0,18
Filet de lieu du littoral	0,74
Panaché de haricots suprême	0,19
Saint-nectaire	0,26
Entremets double chocolat	0,15
Potage choisy	0,21
Gigot d'agneau en croûte	0,82
Purée soissonnaise	0,24
Petits-suisse sucrés	0,26
Orange	0,19

Total 3,24 €

Dimanche

Champignons sauce câpres	0,30
Sauté de dinde	0,64
Pommes de terre boulangère	0,19
Yaourt brassé nature	0,15
Poires au sirop	0,25
Concombre fraîcheur	0,23
Quenelles au jambon	0,37
Légumes grand-mère	0,28
Fournois	0,21
Génoise fourrée	0,30

Total 2,91 €

Semaine 2

Pamplemousse rose	0,24
Noisétine d'agneau	1,04
Semoule composée	0,18
Fromage fondu	0,12
Flan aux trois couleurs	0,14
Concombre vinaigrette	0,27
Echine de porc à l'ancienne	0,39
Poêlée à la rhodanienne	0,71
Saint-nectaire	0,26
Clafoutis cadmium	0,16

Total 3,50 €

Salade verte bistrot	0,17
Escalope de veau sauce basilienne	1,45
Fenouil en croûte d'amandes	0,42
Saint-marcellin	0,25
Tarte à la rhubarbe	0,16
Crème de carottes	0,13
Sauté de dinde au curry	0,45
Mœlleux au quinoa	0,50
Petits-suisse sucrés	0,26
Ananas tropical	0,53

Total 4,31 €

Semaine 3

Œuf dur en gelée	0,27
Entrecôte Maître d'hôtel	0,84
Mélange revigorant	0,30
Bleu des Causses	0,26
Abricots	0,26
Potage cultivateur	0,15
Poulet à l'ail	0,22
Boulgour pilaf	0,15
Livarot AOP	0,26
Banane	0,17

Total 2,88 €

Avocat sauce à la roquette	0,78
Filet de colin aux moules	0,71
Poêlée de pomme de terre nouvelles	0,44
Petits-suisse nature	0,24
Compote de poire	0,14
Soupe de lentilles	0,13
Dés de porc à l'étouffée	0,42
Courgettes méditerranéennes	0,27
Fromage demi-sel	0,15
Salade de fruits maison	0,20

Total 3,47 €

Semaine 4

Aspic de melon à la menthe	0,37
Escalope de dinde surprise	0,67
Penne	0,06
Crème de gruyère	0,18
Ile flottante	0,24
Tarte du randonneur	0,23
Foie sauce aux poivres	0,28
Haricots plats	0,37
Yaourt brassé nature	0,15
Méli-mélo de fruits rouges	0,25

Total 2,79 €

Concombre à l'estragon	0,29
Axoa de veau	1,07
Julienne de légumes	0,26
Emmental	0,14
Gâteau chocolaté	0,28
Crème soumise	0,23
Brandade de morue	0,38
Camembert	0,13
Pot de glace	0,14

Total 2,92 €

LÉGENDE

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

Crème d'asperge enrichie



recette
texturée
enrichie

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10032

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Asperges vertes sg 1 kg	5,500 KG	4,38	24,09
Eau	16,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,320 KG	7,49	2,40
Fécule de pomme de terre 250 g	0,250 KG	5,08	1,27
Œuf jaune liquide 1 lt	0,400 LT	4,10	1,64
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	1,000 LT	4,35	4,35
Cantadou nature terrine 500 g	1,500 KG	9,20	13,80
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	12,43	0,06
Cerfeuil frais botte 50 g	2,000 UN	0,79	1,58

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire le cerfeuil. Essorer, ciseler finement, réserver.
- Mélanger le jaune d'œuf liquide, la crème et la spécialité fromagère. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Délayer le bouillon de volaille dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter les asperges vertes, cuire 15 minutes. Egoutter, conserver une partie du bouillon de cuisson, couper quelques pointes d'asperges pour le décor. Mixer les asperges restantes avec le bouillon de cuisson, réchauffer à feu doux. Ajouter la fécule de pomme de terre préalablement délayée dans un peu d'eau, bien mélanger. Incorporer la préparation œuf-crème-fromage sans cesser de remuer, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser dans les récipients choisis, décorer de pointes d'asperges et de cerfeuil au départ.

Coût portion 251 g = 0,492 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 126
Kjoules : 527

Protéines : 3,4 g
Glucides : 6,1 g
Matières grasses : 9,6 g

Calcium : 188 mg

Colin et brocolis sauce beurre blanc



Manger
Main

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2253

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de lieu colin s/a s/p sg 100/130 g	8,000 KG	5,87	46,96
Huile de tournesol 5 lt	0,800 LT	1,36	1,09
Ail vrac kg	0,350 KG	3,55	1,24
Eau	1,500 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,030 KG	15,12	0,45
Sauce beurre blanc bt 1 kg	0,150 KG	11,39	1,71
Beurre doux 250 g	0,370 KG	4,83	1,79
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	2,15	0,32
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	2,000 LT	4,35	8,70
Blanc d'œuf en poudre bt 1 kg	1,500 KG	25,65	38,47
Brocolis fleurtes sg 2,5 kg	8,000 KG	0,95	7,60
Huile de tournesol 5 lt	0,800 LT	1,36	1,09
Blanc d'œuf en poudre bt 1 kg	0,260 KG	25,65	6,67

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail. Hacher, réserver.
- Déconditionner les brocolis dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 15 minutes environ. Ajouter l'huile et la poudre de blanc d'œuf, assaisonner, mixer. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner les filets de poisson dans des gastronormes perforés. Assaisonner, cuire à four vapeur 8 à 10 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le fumet de poisson et la sauce beurre blanc. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Hors du feu, monter au beurre. Ajouter le jus de citron, mijoter 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Passer au mixeur le poisson avec l'huile, l'ail, la sauce beurre blanc et la crème. Ajouter la poudre de blanc d'œuf, bien mélanger. Répartir la préparation au poisson dans les moules. Passer au four vapeur (90 °C) 10 minutes. Verser la préparation aux épinards sur celle au poisson. Pasteuriser au four vapeur (90 °C) pendant 45 minutes. Découper les portions, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 254 g = 1,162 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 335
Kjoules : 1402
P/L : 0,6

Protéines : 16,9 g
Glucides : 4,2 g
Matières grasses : 27,3 g

Fibres : 2,3 g

Croquettes de risotto



Manger
Main

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10033

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Riz rond blanc 10 kg	6,000 KG	0,82	4,92
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,32	0,40
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,85	0,85
Eau	13,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,260 KG	8,09	2,10
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,800 KG	13,09	10,47
Chapelure 1 kg	1,000 KG	1,12	1,12
Mozzarella en dés kg	0,600 KG	4,787	2,872
Tomates séchées s/v bq 950 g	0,600 KG	7,32	4,39
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	12,43	0,09
Huile de friture 10 lt	1,200 LT	2,05	2,46

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Verser le riz, nacrer. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, cuire à couvert 20 minutes environ. Incorporer le parmesan, mijoter 3 minutes. Ajouter la chapelure, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement.
- Former des boules de la grosseur d'un abricot, faire un trou, enfoncer un cube de mozzarella et des morceaux de tomates séchées finement découpés. Refermer, refroidir en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 15 minutes. Frire dans l'huile chaude les croquettes de risotto 1 à 2 minutes. Egoutter sur papier absorbant. Remettre à température à four modéré (160/180 °C), réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 235 g = 0,297 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 446
Kjoules : 1867

Protéines : 10 g
Glucides : 56,8 g
Matières grasses : 19,5 g

Fibres : 1,5 g
Calcium : 160 mg