

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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 !**

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

<sup>2</sup> 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

# Le tour de France

Depuis sa création en 1903, le tour de France, dénommé aussi « la grande boucle », a toujours suscité un vif intérêt. Actuellement, c'est le troisième événement sportif le plus suivi au monde. Cette compétition est notamment retransmise dans 195 pays, et comptabilise environ 3,5 milliards de téléspectateurs. En France, plus de 3 millions de personnes assistent, soit par le biais de la télévision, soit en étant sur place, à cet événement.

S'élançant cette année de Düsseldorf, les cyclistes devront parcourir 3529 kilomètres au cours des 21 étapes fixées. Ce parcours à travers la France vous permettra de découvrir de nombreuses régions avec notamment, leur patrimoine culturel, leurs coutumes, et bien sûr leurs spécialités culinaires.

**Pour suivre le fil des étapes... gastronomiques, n'hésitez pas à consulter notre recueil de recettes ! ➡**

# JUIN-JUILLET 2017

Coût moyen  
journalier  
**3,31 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

## Lundi

Tarte aux poireaux	0,41
Cuisse de poulet marinée	0,39
Fonds d'artichaut sauce verte	0,44
Yaourt sucré	0,13
Orange	0,19
Potage froid au concombre	0,23
Boulettes de bœuf	0,34
Quinoa façon risotto	0,63
Saint-nectaire	0,26
Pomme pochée	0,18

Total 3,20 €

## Mardi

### MENU À THÈME

Salade rodézienne	0,28
Gigot d'agneau à l'anis	1,02
Riz blanc	0,09
Mini chèvre enrichi	0,16
Flan aux cassis	0,19
Crozets au beaufort	0,48
Andouillette de Troyes à l'ancienne	0,74
Haricots verts sauce Périgueux	0,65
Fromage frais	0,14
Cocktail de Provence	0,22

Total 3,96 €

### Semaine 2

Asperges mousseline	0,45
Mignon de porc lardé	1,08
Pommes de terre vapeur	0,23
Tomme noire	0,18
Banane	0,17
Radis	0,26
Escalope de veau quatre saisons	0,83
Haricots beurre	0,29
Brie	0,13
Tapioca au lait de coco	0,11

Total 3,74 €

Champignons aux herbes	0,27
Filet de loup en papillote	0,74
Poêlée de légumes	0,12
Bleu de France	0,16
Gaufre de liège fantaisie	0,45
Potage laitue maison	0,14
Sauté de dinde aux pruneaux	0,49
Semoule composée	0,18
Fromage fondu	0,12
Salade de fruits de saison	0,39

Total 3,06 €

### Semaine 3

Pamplemousse rose	0,26
Osso buco sauce herbes	1,09
Riz pilaf	0,08
Fondu allégé	0,13
Fromage blanc aux pêches	0,24
Bouillon alphabet	0,03
Filet de colin braisé	0,46
Chou-fleur sauce suprême	0,25
Mini bleu	0,28
Abricots	0,26

Total 3,07 €

Concombre en salade	0,26
Dindonneau sauce aux poivres	0,70
Haricots plats	0,37
Cantal AOP	0,20
Clafoutis aux griottes	0,39
Soupe froide à la roquette	0,55
Palette à la diable	0,25
Mijotée de lentilles	0,11
Fournols	0,21
Salade de fruits maison	0,20

Total 3,22 €

### Semaine 4

Cœurs de palmier et avocat	0,35
Steak de thon sauce romesco	0,94
Pommes de terre vapeur	0,23
Yaourt saveur vanille	0,10
Fruits rouges en smoothie	0,22
Salade improvisée	0,18
Epaule d'agneau persillée	0,59
Bohémienne comtadine	0,44
Fromage carré	0,14
Tartelette aux cerises	0,29

Total 3,48 €

Pizza à la romaine	0,27
Escalope de dinde poêlée	0,61
Gratin de poireaux	0,21
Bleu d'Auvergne	0,17
Abricots	0,26
Betteraves aux pignons de pin	0,17
Echine de porc fumée	0,37
Grains de blé méditerranéens	0,17
Petits-suisses nature	0,24
Pot de glace	0,14

Total 2,62 €

## Mercredi

Fenouil émincé en vinaigrette	0,14
Médailлон de merlu aux crevettes	0,73
Panaché de choux-fleurs	0,25
Brillat-savarin	0,28
Timbale de riz	0,08
Crème d'asperges	0,17
Grenadin de veau pistaché	0,78
Boulgour	0,18
Gruyère	0,15
Abricots	0,26

Total 3,03 €

## Jeudi

Pâté de volaille	0,35
Onglet à l'échalote	0,62
Carottes vichy	0,21
Fromage carré	0,14
Fraises	0,28
Mouliné aux légumes	0,05
Sauté de pintade	0,72
Gnocchi de polenta	0,13
Bûche de chèvre	0,23
Banane	0,17

Total 2,89 €

## Vendredi

Crêpe au fromage	0,08
Rôti de porc à la moutarde	0,66
Duo de courgettes sautées	0,34
Yaourt aux fruits	0,17
Coupe de mangue	0,59
Soja et champignons mêlés	0,27
Lieu sauce armorique	0,54
Coquillettes	0,06
Pont-l'évêque	0,17
Mousse au chocolat	0,12

Total 2,99 €

Pastèque	0,23
Noisette d'agneau	1,04
Coudes rayés	0,05
Yaourt nature	0,17
Vacherin glacé	0,64
Riz bonne mine	0,10
Hamburger de bœuf	0,61
Aubergines juiillette	0,27
Comté	0,34
Nectarine	0,18

Total 3,64 €

Assiette parisienne	0,61
Fricassée de veau	1,00
Courgettes confites	0,23
Fourme d'Ambert	0,23
Assortiment de fruits rouges	0,41
Terrine de légumes	0,17
Filet de hoki sauce ciboulette	0,54
Haricots blancs à la crème	0,28
Carré de l'Est	0,16
Entremets vanille	0,12

Total 3,75 €

Poireaux-pommes de terre	0,15
Onglet au picodon	0,69
Côtelette de riz	0,12
Fromage frais de campagne	0,16
Orange	0,19
Crudités framboisées	0,35
Cuisse de poulet au jus	0,25
Beignets de brocolis	0,40
Crème de gruyère	0,18
Marbré au chocolat	0,39

Total 2,87 €

Fonds d'artichaut gribiche	0,30
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,10
Doré de grains de blé	0,18
Bleu d'Auvergne	0,17
Fraises	0,28
Mesclun fraîcheur	0,49
Quenelles de brochet	0,22
Epinards sauce Mornay	0,33
Chèvre bûche	0,24
Entremets pistache	0,13

Total 3,43 €

Pastèque	0,23
Rosbif dans son jus	0,90
Gratin de courgettes et ravioles	0,53
Camembert	0,13
Eclair chantilly	0,27
Crème de cerfeuil	0,14
Gibelotte de lapin	0,59
Galette de polenta	0,19
Faisselle	0,36
Pêche jaune	0,16

Total 3,48 €

Jambon sec supérieur	0,55
Filets de rouget au pastis	1,16
Pommes de terre Mélanie	0,23
Carré fondu	0,11
Cubes de mangue	0,63
Tomates mozzarella	0,15
Omelette	0,28
Poêlée méridionale	0,37
Abondance	0,29
Flan aux groseilles	0,21

Total 3,99 €

Radis à la croq'au sel	0,26
Bœuf à la mode	0,79
Farfalles	0,10
Saint-marcellin	0,25
Entremets praliné	0,15
Potage parmentier	0,12
Merlu sauce beurre blanc	0,44
Purée d'artichaut	0,76
Tomme grise	0,16
Banane	0,17

Total 3,21 €

Haricots verts en salade	0,17
Rôti de porc aux amandes	0,80
Gnocchi de semoule	0,20
Fromage frais	0,14
Cocktail jaune soleil	0,46
Carottes râpées aux raisins	0,09
Noix de veau braisée	0,56
Tomates d'Avellino	0,26
Yaourt brassé nature	0,15
Roses des sables	0,30

Total 3,12 €

Mêlée de jeunes pousses	0,26
Brochette de poisson à la coriandre	0,77
Fenouil pané	0,50
Gorgonzola	0,24
Nid d'abeille	0,40
Chou-fleur ravigote	0,14
Faux-filet Maître d'hôtel	0,52
Mœlleux au quinoa	0,52
Saint-félicien	0,24
Pêche blanche	0,16

Total 3,74 €

# JUIN-JUILLET 2017

## LÉGENDE

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

## Samedi

### Semaine 1

Melon	0.29
Escalope de poulet façon vésulienne	0.69
Légumes grand-mère	0.28
Fourme d'Ambert	0.23
Roulé à la confiture	0.36
Potage velours	0.16
Jarret de veau à l'estragon	1.00
Semoule composée	0.18
Cantal	0.31
Pêche blanche	0.16

Total 3,65 €

## Dimanche

Avocat mayonnaise	0.48
Filet de hoki poché	0.75
Pommes de terre boulangère	0.19
Fromage fondu nature	0.10
Entremets au citron	0.18
Riz pique-nique	0.08
Moussaka au bœuf	0.58
Yaourt saveur vanille	0.38
Cerises	0.41

Total 3,15 €

### Semaine 2

Carottes râpées	0.09
Filet de dorade au curry	0.94
Polenta	0.08
Mimolette	0.18
Flan aux amandes	0.24
Œufs durs mimosa	0.18
Jambon au grill	0.31
Mille-feuille d'épinards	0.18
Roquefort	0.33
Abricots	0.26

Total 2,78 €

Melon	0.29
Coquelet au vin blanc	1.03
Pommes nouvelles à l'anglaise	0.41
Yaourt aromatisé	0.16
Compote de poire	0.14
Crème de fenouil	0.32
Top'quiche	0.45
Tomates parfumées	0.17
Fromage demi-sel	0.15
Gâteau aux myrtilles	0.32

Total 3,42 €

### Semaine 3

Mélange croquant	0.19
Poulet en cocotte	1.02
Céleri aux olives	0.27
Bûche mi-chèvre	0.16
Tarte au citron	0.40
Crème d'oignons	0.14
Daube de bœuf	0.65
Riz sauvage	0.38
Yaourt sucré	0.25
Ananas frais	0.27

Total 3,73 €

Taboulé	0.23
Dés de porc à l'étouffée	0.71
Carottes vichy	0.21
Fromage blanc nature	0.19
Banane	0.17
Macédoine en gelée	0.16
Rôti de veau aux asperges	0.67
Macaroni	0.06
Bleu de Bresse	0.33
Mousse moka	0.25

Total 2,98 €

### Semaine 4

Carpaccio de concombre	0.24
Gigot d'agneau en croûte	1.09
Riz créole	0.07
Fromage fondu	0.12
Crème renversée à la chicorée	0.19
Crème de fèves	0.24
Civet de canette	0.64
Julienne de légumes	0.26
Emmental	0.14
Abricots	0.26

Total 3,25 €

Melon	0.29
Escalope hachée de veau	0.66
Courgettes béchamel	0.18
Pont-l'évêque	0.17
Chouquettes	0.40
Crème de céleri	0.13
Chipolatas	0.41
Lentilles du Puy forestières	0.44
Petits-suisses au sucre	0.26
Prunes jaunes	0.18

Total 3,11 €

## Crozets au beaufort



Chambéry  
étape 9

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3386

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Crozets de Savoie au sarrasin 5 kg	1,800 KG	4,53	8,15
Sel gros 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Beaufort 50 % kg AOP	1,700 KG	14,90	25,33
Jambon sec (6/7 mois) s/os 5/6 kg	1,700 KG	6,50	11,05
Huile de colza 5 lt	0,850 LT	1,33	1,13
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,170 KG	0,95	0,16
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,085 LT	0,66	0,06
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Ciboulette sg 250 g	0,085 KG	3,12	0,27
Tomate cerise barquette 500 g	0,750 KG	1,82	1,37

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates. Détailler en deux, réserver.
- Cuire les crozets dans un grand volume d'eau bouillante salée 10 minutes environ. Rafrâchir, égoutter, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler le fromage Beaufort et le jambon sec en dés. Mélanger les crozets, le fromage Beaufort, le jambon sec et la sauce vinaigrette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser la salade de crozets dans les récipients choisis, parsemer de ciboulette, décorer d'une moitié de tomate au départ.

**Coût portion** 102 g = 0,476 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 248    Protéines : 11,5 g    Calcium : 182 mg  
Kjoules : 1038    Glucides : 13,1 g  
Matières grasses : 16,5 g

## Andouillette de Troyes à l'ancienne



Troyes  
étape 6 et 7

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3827

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Andouillette de Troyes royale 180 g	10,800 KG	9,05	97,74
Huile de tournesol 1 lt	0,170 LT	1,39	0,24
Echalote coupée sg 250 g	1,000 KG	2,20	2,20
Moutarde à l'ancienne 1 kg	1,000 KG	1,58	1,58
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,600 LT	1,59	2,54
Roux blanc bt kg	0,020 KG	6,67	0,13
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,000 LT	4,35	6,96
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Débarrasser les andouillettes dans des gastro-normes pleins. Les mettre à rôtir 8 minutes à four chaud (170/180 °C), en les retournant à mi-cuisson. Dégraisser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter la moutarde à l'ancienne, déglacer vin blanc. Mijoter 5 minutes. Lier au roux blanc, crémer, assaisonner.
- Napper les andouillettes de sauce moutarde. Cuire à four moyen (140/150 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler les andouillettes en tranches, dresser, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 162 g = 1,115 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 368    Protéines : 22,4 g    Fer : 3,6 mg  
Kjoules : 1540    Glucides : 3,2 g  
P/L : 0,8    Matière grasses : 29,2 g

## Haricots verts sauce Périgueux



Périgueux  
étape 10

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°40

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricot vert très fin sg 2,5 kg	15,000 KG	0,86	12,90
Graisse d'oie bt 4/4	0,480 LT	3,42	1,64
Echalote vrac kg	1,500 KG	1,68	2,52
Vin de table blanc 11° 1 lt	1,500 LT	1,59	2,39
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Brisures de truffes bt 1/8	0,075 KG	581,00	43,58
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,150 KG	7,49	1,12
Eau	7,500 LT	-	-

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et les oignons. Emincer finement les échalotes, détailler en lamelles les oignons. Réserver.
- Plaquer les haricots verts, sans dégel préalable, dans des gastronomes perforés. Cuire à four vapeur 12 à 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la moitié de la matière grasse frémissante les échalotes 5 minutes à feu doux. Déglacer vin blanc, réduire de moitié. Réserver.
- Suer les oignons dans la matière grasse restante. Singer, cuire 1 minute en remuant constamment. Mouiller du bouillon de volaille disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Laisser épaissir à feu doux en remuant au fouet. Ajouter la réduction aux échalotes, puis les brisures de truffe. Mélanger les haricots à la sauce, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 197 g = 0,649 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 119    Protéines : 3,4 g    Fibres : 7,1 g  
Kjoules : 498    Glucides : 10 g  
Matières grasses : 5,7 g

## Flan aux cassis



Nuits  
St-Georges  
étape 7

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4558

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Flan pâtissier bt 1,2 kg	2,000 KG	5,15	10,30
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	8,500 LT	0,49	4,17
Cassis égrappé sg 1 kg	1,000 KG	3,20	3,20
Eau	0,200 LT	-	-
Nappage blond 1 kg	0,500 LT	2,94	1,47

### Progression

- Porter à ébullition les 3/4 de la quantité de lait. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Délayer la préparation pour flan pâtissier dans les 1/4 de lait froid restant, verser dans le lait bouillant en fouettant jusqu'à épaississement. Garnir les moules préalablement recouvert de papier sulfurisé de grains de cassis, ajouter l'appareil à flan. Cuire à four chaud (180/200 °C) 20 à 25 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler le flan au cassis. A l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus de nappage blond préalablement détendu à l'eau. Découper, dresser, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 120 g = 0,191 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 135    Protéines : 3,3 g    Calcium : 105 mg  
Kjoules : 565    Glucides : 26,3 g  
dont sucres : 19,7 g  
Matières grasses : 1,7 g