

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 culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

Les Antilles

Vaste archipel réparti entre la mer des Caraïbes, le Golfe du Mexique et l'Océan Atlantique, les Antilles regroupent 31 îles dont les plus connues sont Cuba, La Martinique, La Guadeloupe, La République Dominicaine, Haïti, Les Bahamas et la Jamaïque. La chaleur et l'humidité du climat facilitent la fertilité des sols volcaniques ce qui permet les plantations de café, cacao, banane et surtout de canne à sucre. Les produits de la pêche sont très présents dans la gastronomie et les plats antillais ont souvent comme point commun d'utiliser de la viande ou du poisson marinés ainsi que des épices pour en améliorer le goût. Nous vous souhaitons un agréable voyage culinaire à travers ces quelques recettes !



NOVEMBRE 2018

Coût moyen
journalier
3,01 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

Carottes râpées au fromage	0,19
Lapin en chapelure	2,11
Riz pilaf aux légumes	0,14
Bleu de Bresse	0,55
Crème anglaise au biscuit	0,13
Crème vichyssoise	0,19
Rôti de porc froid sauce barbecue	0,28
Carottes au beurre et persil	0,17
Fromage fondu	0,12
Gâteau de riz praliné	0,16

Total 4,03 €

Mardi

Betteraves râpées à l'échalote	0,21
Filet de julienne marinière	0,79
Brocolis à la mozzarella	0,41
Mini-bleu	0,21
Marbré à la mandarine	0,18
Velouté d'endives	0,38
Omelette aux oignons	0,17
Bleu d'Auvergne AOP	0,17
Banane meringuée	0,26

Total 2,77 €

Semaine 2

MENU À THÈME

Carottes râpées pamplemousse	0,15
Mahi Mahi au curry	0,68
Beignet de manioc	0,57
Crème de gruyère	0,34
Panna cotta mangue	0,39
Consommé au tapioca	0,04
Quenelles façon nantua	0,53
Yaourt sucré	0,11
Kaki	0,17

Total 2,97 €

Salade de betteraves	0,12
Gigot d'agneau sauce poivres	1,90
Grains de blé cressonnière	0,17
Tendre bleu	0,25
Salade de fruits de saison	0,33
Crème freneuse	0,15
Haricots verts parmentier	0,18
Fournols	0,20
Madeleine	0,12

Total 3,43 €

Semaine 3

Œuf Bénédicte	0,53
Filet de loup en délice	0,73
Crumble de potiron	0,14
Cheddar	0,16
Baba du moussaillon	0,19
Crème à l'échalote	0,20
Jambon blanc	0,25
Salade de pâtes	0,29
Fromage fondu nature	0,22
Pamplemousse florida	0,21

Total 2,92 €

Haricots panachés	0,13
Porc caramélisé au lait de coco	1,42
Riz pilaf	0,08
Emmental	0,14
Fruits de saison	0,24
Potage cultivateur	0,20
Quiche au thon	0,36
Yaourt sucré	0,15
Fruits de saison	0,24

Total 2,97 €

Semaine 4

Betteraves aux agrumes	0,18
Fricassée de veau	0,98
Potée aux pois cassés	0,14
Crème de roquefort	0,28
Fruits de saison	0,24
Bouillon de volaille	0,03
Beignet de brocolis	0,37
Fromage à effilocheur	0,40
Duo pomme-orange à la cannelle	0,40

Total 3,03 €

Pizza royale	0,35
Noisettine d'agneau	1,95
Achards de légumes	0,34
Petits-suisseaux aux fruits	0,21
Mousse au kiwi	0,62
Velouté de salsifis	0,19
Gnocchis forestiers	0,43
Saint-nectaire	0,17
Pêches au sirop	0,21

Total 4,47 €

Mercredi

Giboulées de mâche et comté	0,56
Andouillette vigneronne	0,92
Gnocchi de polenta	0,15
Mini chèvre enrichi	0,27
Entremets marguerite	0,12
Potage campagnard	0,15
Hachis parmentier maison	1,01
Yaourt nature	0,11
Fruits de saison	0,24

Total 3,53 €

Jeudi

Salade aux accras de morue	0,48
Bœuf de Thiérache	0,86
Navets au jus	0,10
Faisselle	0,24
Eclair chocolat	0,19
Potage dubarry	0,10
Coeur de blé lardons de haddock	0,36
Gouda	0,11
Flan Maria	1,23

Total 3,67 €

Vendredi

Crêpe au fromage	0,14
Emincé de dinde au sésame BIO	1,60
Cœurs de fenouil en croûte d'amandes	0,41
Coulommiers	0,11
Fruits de saison	0,24
Crème de maïs	0,31
Endives au jambon maison	0,48
Fourme d'Ambert	0,21
Mousse Chocolat Noir	0,44

Total 3,93 €

Mêlée de jeunes pousses	0,16
Bavette Maître d'hôtel	0,84
Purée de céleri aux aïrelles	0,32
Yaourt nature	0,15
Entremets aux brownies	0,18
Potage du marché	0,36
Lasagnes de l'océan	1,09
Edam	0,10
Fruits de saison	0,24

Total 3,45 €

Salade de riz aux olives	0,10
Porc charcutier	0,63
Poêlée d'Automne	0,21
Fromage blanc groseille	0,17
Fruits de saison	0,24
Crème de céleri	0,11
L'obscur paupiette	0,57
Blettes à la crème	0,20
Fondu de brebis	0,57
Riz au lait	0,09

Total 2,89 €

Endives croquantes	0,23
Saumonette sauce vin blanc	0,99
Poireaux au beurre	0,22
Morbier	0,18
Gaufre confiture	0,23
Potage pommes de terre	0,11
Terrine à la carotte	0,32
Mimolette	0,13
Mousse aux fruits rouges	0,19

Total 2,60 €

Taboulé de grains de blé	0,11
Sauté de sanglier	1,12
Carottes vichy	0,19
Fromage frais	0,13
Orange au Grand Marnier	0,29
Mouliné aux légumes	0,05
Gratin dauphinois forestier	0,48
Camembert	0,12
Fruits de saison	0,24

Total 2,74 €

Céleri rémoulade	0,19
Cabillaud suchet	0,65
Macaroni	0,06
Crème de gruyère	0,34
Timbale aux pruneaux	0,19
Soupe à l'oignon	0,23
Omuraisu	0,24
Yaourt saveur vanille	0,38
Mousse meringuée	0,47

Total 2,73 €

Champignons en salade	0,30
Rosbif	0,90
Frites	0,18
Brie de Meaux AOP	0,26
Coupe bicolore	0,20
Potage alenois	0,10
Flan aux épinards	0,21
Chèvre bûche	0,22
Quatre quart	0,14

Total 2,50 €

Poireaux sauce moutarde	0,12
Filet de merlu Biscarrosse	1,07
Farfalles	0,14
Munster	0,18
Fruits de saison	0,24
Potage sport	0,20
Flan de panais et carotte	0,54
Fromage fondu	0,12
Entremets praliné	0,16

Total 2,76 €

Pamplemousse au sucre	0,05
Vindaye de tofu	0,87
Poêlée champêtre	0,21
Yaourt nature lait entier	0,27
Eclair chantilly	0,21
Potage Condé	0,13
Haricots plats fermière	0,18
Cantal AOP	0,18
Dessert de poire au chocolat	0,29

Total 2,39 €

Avocat au thon et curcuma	0,38
Filet de poulet coulis crevette	0,83
Doré de grains de blé	0,18
Carré fondu	0,27
Fromage frais sucré	0,13
Crème de fenouil	0,38
Brandade de morue maison	0,50
Bleu des Causses	0,34
Velouté de fruits	0,19

Total 3,21 €

NOVEMBRE 2018

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Avocat vinaigrette	0,29
Filet de lieu à l'estragon	0,59
Tagliatelles	0,07
Carré fondu	0,27
Dessert pâtissier au café	0,15
Velouté aux petits pois	0,12
Top' quiche	0,39
Yaourt aromatisé	0,22
Fruits sauce caramel	0,21

Total 2,31 €

Dimanche

Champignons marinés	0,29
Oeufs durs sauce suprême	0,30
Epinards avec croûtons	0,19
Comté	0,22
Clafoutis tatin	0,16
Potage au potiron	0,08
Galantine de volaille	0,22
Pavé de fromage portion	0,63
Semoule agenaise	0,12

Total 2,24 €

Semaine 2

Friand à la viande	0,09
Blanquette de veau à l'ancienne	1,07
Champignons persillés	0,32
Petits-suisses sucrés	0,38
Fruits de saison	0,24
Consommé paysanne	0,11
Boulgour à la carbonara	0,19
Fromage bleu	0,14
Banane au chocolat	0,26

Total 2,81 €

Soja et mimolette	0,27
Escalope de porc poêlée	0,59
Coudes rayés	0,05
Carré demi-sel	0,12
Fruits de saison	0,24
Potage Saint-Germain	0,13
Gratin de poisson	0,37
Chaurce	0,26
Ile flottante au caramel	0,21

Total 2,24 €

Semaine 3

Pois chiches aux petits légumes	0,32
Foie à la milanaise	0,39
Aubergines en purée	0,55
Saint-paulin	0,14
Litchis	0,29
Potage bonne femme	0,09
Choux de Bruxelles au lard	0,20
Yaourt aux fruits	0,17
Fian Nappé Caramel	0,36

Total 2,50 €

Salade verte santé	0,17
Cuisse de poulet rôtie	0,59
Gratin de maïs	0,43
Fromage blanc battu	0,17
Compote de rhubarbe	0,23
Soupe brezou	0,38
Parmentier de saumon BIO	1,29
Bleu de France	0,14
Fruits de saison	0,24

Total 3,62 €

Semaine 4

Coeurs de palmier en salade	0,17
Bavette aux baies roses	0,83
Côtelette de riz	0,11
Tomme grise	0,16
Nage d'ananas	0,27
Crème de carottes	0,12
Boulette de boeuf	0,30
Légumes grand-mère	0,28
Carré de l'Est	0,16
Timbaline de riz	0,08

Total 2,48 €

Carottes et céleri râpés	0,13
Filet de dorade américaine	0,74
Chou-fleur poêlé	0,42
Livarot AOP	0,24
Gâteau au potiron	0,10
Velouté vernoussain	0,31
Quenelle de brochet écrevisses	0,63
Yaourt aromatisé	0,22
Panaché de fruits aux pruneaux	0,20

Total 2,98 €

Carottes râpées au pamplemousse



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100063

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	6,000 KG	0,95	5,70
Segments de pamplemousse au sirop bt	2,000 KG	2,53	5,05
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,030 KG	0,98	0,03
Huile de colza 5 lt	0,400 LT	1,04	0,42
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,080 KG	0,55	0,04
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,23	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	5,38	0,03
Cannelle moulue bt 1 lt	0,007 KG	7,04	0,05
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	3,87	0,39
Salade laitue pièce 300/400 g	3,000 UN	1,00	3,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et râper les carottes, essorer la salade. Reserver.
- Déconditionner les segments de pamplemousse, détailler en dés, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, incorporer la cannelle et le jus de citron.
- Mélanger les carottes râpées et les dés de pamplemousse. Dresser sur feuille de laitue, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 81 g = 0,147 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 70 Protéines : 0,5 g Fibres : 1,2 g
 Kjoules : 290 Glucides : 6,7 g
 Matières grasses : 4,2 g

Mahi Mahi au curry



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100066

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pavé de dorade coryphène s/psg 140/160 g	10,000 KG	5,20	52,01
Beurre doux 250 g	0,250 KG	3,75	0,94
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,79	1,18
Pomme Pink Lady kg	3,000 KG	3,27	9,82
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	3,87	0,31
Farine ménagère T 55 1 kg	1,250 KG	0,37	0,46
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 LT	0,49	2,47
Curry moulu bt 350/450 g	0,040 BT	6,11	0,24
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,23	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	10,10	0,05
Huile de colza 5 lt	0,550 LT	1,04	0,57

Progression

- Dégeler les pavés de dorade en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, les oignons et les pommes dans le beurre. Singer avec 50 g de farine par litre de lait, puis ajouter progressivement le lait préalablement porter à ébullition. Epaissir à feu doux en remuant fréquemment, assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Mélanger le reste de farine, le curry, le sel et le poivre. Eponger les pavés de dorade et les passer dans le mélange à base de farine. Cuire en sauteuse dans l'huile frémissante 5 à 6 minutes. Débarrasser dans des gastronomes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner et dresser les pavés de dorade, accompagner de sauce au départ.

Coût portion 174 g = 0,681 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 280 Protéines : 23,6 g
 Kjoules : 1172 Glucides : 15,3 g
 P/L : 1,76 Matières grasses : 13,4 g

Beignet de manioc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100070

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Manioc kg	20,000 KG	2,60	52,00
Cive ou ciboule	1,000 UN	0,85	0,85
Gingembre frais kg	0,500 KG	4,35	2,18
Curcuma bt 250 g	0,030 KG	13,29	0,40
Cumin moulu sachet 1 kg	0,030 KG	4,61	0,14
Piment fort moulu bt 215 g	0,010 KG	11,15	0,11
Huile de friture 5 lt	0,800 LT	1,35	1,08
Sel fin 1 kg	0,075 KG	0,23	0,02

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le manioc, la cive et le gingembre. Eplucher et râper finement le manioc. Emincer la cive, éplucher et mixer le gingembre.
- Mélanger le manioc, la cive, le gingembre, le sel et les épices en poudre.
- Confectionner des disques de 4 cm de diamètre sur 0,8 à 1 cm d'épaisseur. Faire frire dans l'huile frémissante jusqu'à obtention d'une belle couleur. Egoutter sur du papier absorbant, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 204 g = 0,570 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 334 Protéines : 2,2 g Fibres : 5,7 g
 Kjoules : 1408 Glucides : 59,1 g
 Matières grasses : 8,6 g

Panna cotta mangue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100072

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Crème liquide 35% brique 1 lt	4,400 LT	3,07	13,51
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,800 LT	0,49	1,38
Sucre semoule sac 1 kg	0,550 KG	0,71	0,39
Arôme vanille liquide 1 lt	0,040 LT	4,25	0,17
Gélatine feuille 1 kg	0,400 KG	19,45	7,78
Mangue kg	4,000 KG	3,66	14,65
Jus de citron concentré 1 lt	0,050 LT	1,29	0,06
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,200 KG	3,62	0,72
Eau	0,060 LT	-	-

Progression

- Mélanger la crème, le lait et le sucre. Chauffer à feu doux jusqu'à dissolution du sucre. Hors du feu, ajouter l'arôme vanille puis les feuilles de gélatine préalablement ramollies à l'eau froide, remuer délicatement. Garnir les coupes, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les mangues. Eplucher, ôter le noyau, détailler en morceaux. Ajouter le jus de citron, mixer. Incorporer le miel et l'eau. Bien mélanger jusqu'à dissolution. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper les coupes de panna cotta d'une mince couche de mangue au départ.

Coût portion 114 g = 0,387 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 223 Protéines : 5,5 g
 Kjoules : 928 Glucides : 13,9 g
 dont sucres : 13,1 g
 Matières grasses : 16,0 g