

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

L'Australie

Bien que dotée d'importantes ressources naturelles, telles que les viandes, les poissons, ou encore les divers fruits et légumes, l'Australie n'est toutefois pas réputée pour sa gastronomie. S'il existe pourtant des spécialités bien typiques, elles se sont néanmoins perdues au fil du temps au profit d'une alimentation plus occidentale, apportée notamment par les colons anglais au cours du 18^{ème} siècle. Le recueil de recettes que nous vous proposons est ainsi basé sur l'évolution de ces traditions culinaires.

Sissha
GREEN
retrouvez-nous
stand **4F33**



JUN-JUILLET 2018

Coût moyen
journalier
3,38 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Tourte australienne	0,38
Cuisse de poulet marinée	0,33
Fonds d'artichaut sauce verte	0,45
Yaourt sucré	0,13
Orange	0,20
Potage froid au concombre	0,24
Boulettes de bœuf	0,33
Quinoa façon risotto	0,65
Saint-nectaire	0,26
Pomme pochée	0,21

Total 3,16 €

Semaine 2

Asperges mousseline	0,43
Mignon de porc lardé	1,03
Pommes de terre vapeur	0,24
Tomme noire	0,17
Banane	0,20
Radis	0,30
Escalope de veau quatre saisons	0,91
Haricots beurre	0,29
Brie	0,14
Tapioca au lait de coco	0,12

Total 3,82 €

Semaine 3

Pamplemousse rose	0,25
Osso buco sauce herbes	1,14
Riz pilaf	0,09
Fondu allégé	0,14
Fromage blanc aux pêches	0,24
Bouillon alphabet	0,03
Filet de colin braisé	0,36
Chou-fleur sauce suprême	0,26
Mini bleu	0,28
Abricots	0,19

Total 2,97 €

Semaine 4

Cœurs de palmier et avocat	0,40
Steak de thon sauce romesco	0,95
Pommes de terre vapeur	0,24
Yaourt saveur vanille	0,36
Fruits rouges en smoothie	0,23
Salade improvisée	0,19
Epaule d'agneau persillée	0,70
Bohémienne comtadine	0,48
Fromage carré	0,15
Tartelette aux cerises	0,28

Total 3,97 €

Mardi

Salade rodézienne	0,29
Gigot d'agneau à l'anis	1,05
Riz blanc	0,09
Mini chèvre enrichi	0,17
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	0,26

Total 4,05 €

Champignons aux herbes	0,25
Filet de loup en papillote	0,70
Poêlée de légumes	0,12
Bleu de france	0,16
Gaufre de liège fantaisie	0,72
Potage laitue maison	0,13
Sauté de dinde aux pruneaux	0,49
Semoule composée	0,18
Fromage fondu	0,12
Salade de fruits de saison	0,39

Total 3,26 €

Concombre en salade	0,27
Dindonneau sauce aux poivres	0,69
Haricots plats	0,43
Cantal AOP	0,21
Clafoutis aux griottes	0,38
Soupe froide à la roquette	0,52
Palette à la diable	0,27
Mijotée de lentilles	0,11
Fournols	0,23
Salade de fruits maison	0,22

Total 3,32 €

Pizza à la romaine	0,28
Escalope de dinde poêlée	0,61
Gratin de poireaux	0,22
Bleu d'auvergne	0,19
Abricots	0,19
Betteraves aux pignons de pin	0,16
Echine de porc fumée	0,40
Grains de blé méditerranéens	0,17
Petits-suisses nature	0,24
Pot de glace	0,15

Total 2,61 €

Mercredi

Fenouil émincé en vinaigrette	0,13
Médailлон de merlu aux crevettes	0,75
Panaché de choux-fleurs	0,26
Brillat-savarin	0,28
Timbale de riz	0,09
Crème d'asperges	0,18
Grenadin de veau pistaché	0,79
Boulgour	0,19
Gruyère	0,17
Abricots	0,19

Total 3,03 €

Jeudi

Pâté de volaille	0,36
Onglet à l'échalote	0,57
Carottes vichy	0,20
Fromage carré	0,15
Fraises	0,28
Mouliné aux légumes	0,05
Sauté de pintade	0,72
Gnocchi de polenta	0,15
Bûche de chèvre	0,23
Banane	0,20

Total 2,90 €

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	0,58
Soja et champignons mêlés	0,31
Lieu sauce armorique	0,45
Coquillettes	0,06
Pont-l'évêque	0,19
Mousse au chocolat	0,12

Total 2,95 €

Pastèque	0,20
Noisette d'agneau	1,07
Coudes rayés	0,05
Yaourt nature	0,17
Vacherin glacé	0,64
Riz bonne mine	0,10
Hamburger de bœuf	0,61
Aubergines juiillette	0,31
Comté	0,35
Nectarine	0,18

Total 3,68 €

Assiette parisienne	0,67
Fricassée de veau	0,99
Courgettes confites	0,31
Fourme d'ambert	0,23
Assortiment de fruits rouges	0,35
Terrine de légumes	0,19
Filet de hoki sauce ciboulette	0,57
Haricots blancs à la crème	0,30
Carré de l'est	0,17
Entremets vanille	0,13

Total 3,91 €

Poireaux-pommes de terre	0,16
Onglet au picodon	0,65
Côtelette de riz	0,13
Fromage frais de campagne	0,16
Orange	0,20
Crudités framboisées	0,48
Cuisse de poulet au jus	0,23
Beignets de brocolis	0,40
Crème de gruyère	0,19
Marbré au chocolat	0,39

Total 2,97 €

Fonds d'artichaut gribiche	0,30
Sauté d'agneau aux petits oignons	1,16
Doré de grains de blé	0,18
Bleu d'auvergne	0,19
Fraises	0,28
Mesclun fraîcheur	0,44
Quenelles de brochet	0,22
Epinards sauce mornay	0,35
Chèvre bûche	0,25
Entremets pistache	0,14

Total 3,50 €

Pastèque	0,20
Sauté de kangourou	0,89
Haricots verts sauce garlic	0,20
Camembert	0,14
Eclair chantilly	0,27
Crème de cerfeuil	0,13
Gibelotte de lapin	0,75
Galette de polenta	0,21
Faisselle	0,28
Pêche jaune	0,17

Total 3,23 €

Jambon sec supérieur	0,61
Filets de rouget au pastis	1,43
Pommes de terre mélanie	0,20
Carré fondu	0,12
Cubes de mangue	0,44
Tomates mozzarella	0,17
Omelette	0,28
Poêlée méridionale	0,37
Abondance	0,28
Flan aux groseilles	0,22

Total 4,11 €

Radis à la croq'au sel	0,30
Bœuf à la mode	0,81
Farfalles	0,11
Saint-marcellin	0,22
Pêche melba	0,17
Potage parmentier	0,10
Merlu sauce beurre blanc	0,45
Purée d'artichaut	0,80
Tomme grise	0,16
Banane	0,20

Total 3,32 €

Haricots verts en salade	0,17
Rôti de porc aux amandes	0,80
Gnocchi de semoule	0,22
Fromage frais	0,14
Cocktail jaune soleil	0,41
Carottes râpées aux raisins	0,08
Noix de veau braisée	0,55
Tomates d'avellino	0,30
Yaourt brassé nature	0,15
Roses des sables	0,32

Total 3,14 €

Mêlée de jeunes pousses	0,27
Brochette de poisson marinée	0,79
Fenouil pané	0,51
Gorgonzola	0,23
Nid d'abeille	0,56
Chou-fleur ravigote	0,14
Faux-filet maître d'hôtel	0,57
Mœlleux au quinoa	0,58
Saint-félicien	0,22
Pêche blanche	0,17

Total 4,03 €

JUN-JUILLET 2018

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Melon	0.25
Escalope de poulet façon vésulienne	0.68
Légumes grand-mère	0.29
Fourme d'ambert	0.23
Roulé à la confiture	0.37
Potage velours	0.16
Jarret de veau à l'estragon	1.04
Semoule composée	0.18
Cantal	0.31
Pêche blanche	0.17

Total 3,67 €

MENU À THÈME

Verrine de betterave et roquette	0.34
Filet de dorade en beignet	0.89
Petits pois au bacon	0.37
Yaourt aromatisé	0.16
Lamington	0.14
Œufs durs mimosa	0.18
Jambon au grill	0.31
Pépinettes	0.21
Roquefort	0.33
Abricots	0.19

Total 3,11 €

Semaine 2

Mélange croquant	0.20
Poulet en cocotte	0.63
Céleri aux olives	0.27
Bûche mi-chèvre	0.16
Tarte au citron	0.40
Crème d'oignons	0.15
Daube de bœuf	0.68
Riz sauvage	0.39
Yaourt sucré	0.25
Ananas frais	0.27

Total 3,38 €

Semaine 3

Carpaccio de concombre	0.24
Agneau au miel et gingembre	0.97
Ecrasé de patates douces	0.39
Fromage fondu	0.12
Crème renversée à la chicorée	0.20
Crème de fèves	0.24
Civet de canette	0.63
Julienne de légumes	0.26
Emmental	0.16
Abricots	0.19

Total 3,39 €

Semaine 4

Dimanche

Toast à l'avocat	0.29
Filet de hoki poché	0.80
Pommes de terre boulangère	0.14
Fromage fondu nature	0.10
Entremets au citron	0.19
Riz pique-nique	0.08
Moussaka au bœuf	0.57
Yaourt saveur vanille	0.38
Cerises	0.37

Total 2,92 €

Melon	0.25
Coquelet au vin blanc	1.01
Pommes nouvelles à l'anglaise	0.54
Brie de meaux AOP	0.26
Mousse d'ananas et palmier	0.55
Crème de fenouil	0.32
Top'quiche	0.47
Tomates parfumées	0.21
Fromage demi-sel	0.15
Gâteau aux myrtilles	0.32

Total 4,10 €

Taboulé	0.23
Porc à l'étouffée	0.71
Carottes vichy	0.20
Fromage blanc nature	0.19
Banane	0.20
Macédoine en gelée	0.17
Rôti de veau aux asperges	0.66
Macaroni	0.06
Bleu de bresse	0.37
Mousse moka	0.25

Total 3,04 €

Melon	0.25
Escalope hachée de veau	0.66
Courgettes béchamel	0.19
Pont-l'évêque	0.19
Chouquettes	0.40
Crème de céleri	0.13
Chipolatas	0.42
Lentilles du puy forestières	0.44
Petits-suisses au sucre	0.25
Prunes jaunes	0.18

Total 3,11 €

Verrine de betterave et roquette



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4487

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Betteraves rouges en dés bt 5/1	2,300 KG	0,94	2,16
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	2,300 KG	1,31	3,01
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,000 LT	4,95	9,90
Géifiant végétal agar-agar 2 g	0,022 KG	299,63	6,59
Salade roquette kg	0,290 KG	6,95	2,02
Beurre doux 250 g	0,040 KG	6,15	0,25
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,200 LT	0,57	0,11
Géifiant végétal agar-agar 2 g	0,014 KG	299,63	4,19
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,100 LT	4,95	5,45
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,27	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03

Progression

- Préparer la mousse de betterave : Egoutter les betteraves, en réserver 1/4 pour la décoration. Mélanger le reste avec le fromage blanc, assaisonner, mixer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Monter au batteur-mélangeur les 3/4 de la crème liquide, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Porter à ébullition le reste de crème, ajouter l'agar-agar, cuire 5 minutes en remuant au fouet. Refroidir, mélanger avec les betteraves mixées, incorporer la chantilly. Répartir en verrines, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Préparer la mousse de roquette : Rincer la roquette à l'eau fraîche, essorer, garder quelques feuilles pour la décoration. Emincer le reste, puis faire suer dans la matière grasse frémissante 8 minutes. Ajouter le lait, puis le géifiant agar-agar, cuire 5 minutes en remuant au fouet. Mixer, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Monter au batteur-mélangeur la crème liquide, incorporer à la préparation à la roquette. Napper la mousse de betterave de cette préparation.
- Décorer de la roquette et de la betterave restantes, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 83 g = 0,337 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 133
Kjoules : 557
Protéines : 3 g
Glucides : 3,6 g
Matières grasses : 11,6 g

Filet de dorade en beignet



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4538

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de dorade s/a s/p sg 50/140 g	11,500 KG	6,03	69,35
Farine ménagère T 55 1 kg	3,000 KG	0,46	1,38
Levure chimique 1/1,5 kg	0,035 KG	5,53	0,19
Oeuf entier liquide 2 lt	1,800 LT	3,20	5,76
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,700 LT	0,57	0,40
Bière 1 lt	0,350 LT	2,08	0,73
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Huile de friture 10 lt	3,000 LT	2,26	6,78
Citron jaune cal moyen kg	2,500 KG	1,55	3,88
Persil haché sg 250 g	0,100 KG	2,28	0,23

Progression

- Déconionner les filets de dorade dans des gastronormes perforés. Dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les citrons à l'eau claire. Détailler en quartier, réserver.
- Confectionner une pâte à beignet en mélangeant la farine, la levure, l'oeuf entier liquide, le lait et la bière. Assaisonner, laisser reposer 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eponger les filets de dorade, puis tremper dans la pâte à beignet. Passer 6 à 8 minutes à la friteuse (180/200 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les beignets de dorade sur assiette, parsemer de persil, accompagner d'un quartier de citron au départ.

Coût portion 150 g = 0,887 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 552
Kjoules : 2310
P/L : 1,2
Protéines : 29,4 g
Glucides : 22,6 g
Matières grasses : 22,8 g

Petits pois au bacon



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3163

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Petits pois très fins cuits sg 2,5 kg	14,000 KG	1,48	20,72
Margarine de cuisine 500 g	0,700 KG	1,24	0,87
Oignon jaune moyen kg	1,400 KG	0,55	0,77
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,66	0,83
Farine ménagère T 55 1 kg	0,350 KG	0,46	0,16
Eau	6,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,070 KG	7,59	0,53
Bacon fumé kg	1,900 KG	6,56	12,46
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les oignons. Emincer finement. Réserver.
- Déconditionner les petits pois dans des gastro-normes pleins, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Déglacer vin blanc. Singer, mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Napper les petits pois de la sauce, cuire à couvert au four (170/180 °C) 25 à 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le bacon en fines lamelles et disposer sur des plaques de cuisson. Mettre au four (150/160 °C) 20 à 25 minutes en retournant de temps en temps jusqu'à ce que les lamelles soient bien grillées. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les petits pois, décorer de lamelles de bacon grillé au départ.

Coût portion 187 g = 0,365 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 204 Protéines : 10,8 g Fibres : 8,7 g
 Kjoules : 854 Glucides : 15,4 g
 Matières grasses : 9,0 g

Lamington



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4844

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Beurre doux 250 g	1,000 KG	6,15	6,15
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Arôme vanille liquide 1 lt	0,150 LT	4,25	0,64
Œuf entier liquide 2 lt	0,250 LT	3,20	0,80
Farine ménagère T 55 1 kg	2,100 KG	0,46	0,97
Levure chimique 1/1,5 kg	0,110 KG	5,53	0,61
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,600 LT	0,57	0,34
Eau	1,500 LT	-	-
Sucre glace sachet 1 kg	1,000 KG	1,78	1,78
Beurre doux 250 g	0,080 KG	6,15	0,49
Cacao poudre sac 1 kg	0,100 KG	7,95	0,80
Noix de coco râpée 1 kg	0,220 KG	3,39	0,75

Progression

- Mélanger le beurre préalablement ramolli avec le sucre. Ajouter l'arôme vanille, puis incorporer petit à petit l'œuf entier liquide. Ajouter la farine et la levure, détendre la pâte avec le lait, bien mélanger.
- Verser l'appareil dans un moule bas préalablement recouvert de papier sulfurisé. Cuire au four (180/190 °C) 50 minutes environ. Refroidir, réserver.
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition. Ajouter le sucre glace en remuant énergiquement au fouet. Incorporer le beurre et le cacao en poudre. Napper le gâteau du glaçage, puis parsemer de noix de coco râpé. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le gâteau en portion, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 81 g = 0,140 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 263 Protéines : 3,9 g
 Kjoules : 1101 Glucides : 36,1 g
 dont sucres : 20,7 g
 Matières grasses : 11,1 g