

aidomenu

THÈME DU MOIS

Le Bio

L'intégration de produits Bio dans l'alimentation fait partie d'un des enjeux de la loi Egalim votée en 2018. L'un des objectifs principaux est de favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Pour cela, à partir du 1^{er} janvier 2022, les acteurs de la restauration collective publique auront l'obligation de proposer 50 % de produits durables ou sous signes d'origines (AOC, IGP, Label Rouge...). Parmi ces 50 %, ce n'est pas moins de 20 % de produits Bio qui devront être inclus. L'objectif est ambitieux et si les chefs de cuisine sont généralement favorables pour travailler avec des produits de meilleure qualité, certains s'inquiètent néanmoins des coûts de revient.

Afin de vous aider dans ce changement, nous vous proposons ce mois des recettes mettant à l'honneur des produits Bio. Bon appétit



VICI

SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

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, des textes réglementaires et de la loi EGalim. 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 et à la cuisson sont prises en compte pour la détermination des poids bruts à commander, mentionnés dans les recettes.

Les services culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Coût moyen
journalière
3,42 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Avocat sauce cocktail	0,39
Osso buco de veau	1,87
Haricots rouges au jus	0,32
Livarot	0,24
Fruits de saison	0,24
<hr/>	
Velouté Sylvestre	0,81
Tartiflette	0,52
Chaurice	0,28
Salade pommes et pruneaux	0,28
4,95 €	

Mardi

Endives aux mendians	0,29
Agneau à l'orientale	1,33
Salsifis au beurre	0,31
Yaourt au sucre de canne	0,21
Semoule au lait maison	0,11
<hr/>	
Soupe de pot-au-feu	0,13
Cassolette d'églefin	0,46
Mont-d'Or	0,29
Entremets praliné aux noisettes	0,18
3,31 €	

Semaine 2

Pizza annamite	0,27
Onglet à l'échalote	1,00
Endive béchamel	0,48
Cantal	0,27
Fruits de saison	0,24
<hr/>	
Velouté dubarry	0,26
Aumônière de la mer	0,93
Crème de roquefort	0,28
Reinette à la myrtille	0,25
3,98 €	

Carotte râpées Aurélia	0,18
Jarret de veau aux carottes	2,29
Pommes de terre à l'anglaise	0,27
Munster	0,22
Entremets aux pruneaux	0,47
<hr/>	
Velouté aux marrons	0,24
Gâteau de viande	0,31
Petits-suisses au sucre	0,26
Fruits de saison	0,24
4,48 €	

MENU À THÈME

Semaine 3

Endives en salade croquante	0,38
Echine de porc à la crème	1,91
Spaghetti aromatiques	0,44
Saint-Paulin	0,37
Poire pochée au vin rouge	0,32
<hr/>	
Soupe belge	0,14
Flamiche aux poireaux et haddock	0,60
Camembert	0,13
Panaché de fruits aux pruneaux	0,25
4,54 €	

Salade de perles marine	0,72
Daube bourguignonne	1,02
Poêlée de carottes et choux-fleurs	0,40
Mini-bleu	0,22
Fruits de saison	0,24
<hr/>	
Soupe au gruau	0,22
L'obscur paupiette	0,62
Yaourt saveur vanille	0,48
Compote d'abricot et biscuit	0,20
4,12 €	

Semaine 4

Quinoa aux légumes	0,40
Rôti de porc	0,91
Mélange romanesque	0,38
Yaourt nature	0,15
Nage d'ananas	0,31
<hr/>	
Soupe au pistou	0,34
Samoussa	0,93
Cantal	0,20
Aspic sucré des Vosges	0,26
3,88 €	

Batavia citronnée	0,14
Filet de hoki sauce safranée	0,88
Boullgour aux oignons	0,14
Bleu d'Auvergne	0,18
Salade de fruits tunisienne	0,26
<hr/>	
Potage bonne femme	0,10
Endives au jambon de dinde	0,57
Faisselle au sucre	0,29
Fruits de saison	0,24
2,80 €	

Mercredi

Soupe aux champignons	0,18
Potée balte	0,81
Spaetzles sautés	0,35
Roquefort	0,33
Coupe vitaminée	0,36

Potage julienne	0,22
Quenelles de volaille florentine	0,36
Yaourt brassé nature	0,22
Poire pâtissière	0,32

3,15 €

Jeudi

Chou blanc aux cranberries	0,23
Faux-filet sauce aux poivres	0,83
Céleri Bio en gratin	0,85
Comté	0,36
Far breton	0,13

Velouté de cresson	0,18
Gnocchi de polenta	0,16
Pyramide cendrée	0,29
Velouté coco-mangue et madeleine	0,86

3,89 €

Vendredi

Mâche champêtre	0,36
Filet de sole à l'ostendaise	1,04
Quinoa façon risotto	0,72
Morbier	0,22
Pruneaux cuits au vin	0,42

Potage d'asperges	0,17
Tarte aux trois fromages	0,40
Yaourt aromatisé	0,22
Fruits de saison	0,24

3,79 €

Salade de lentilles	0,14
Omelette	0,50
Gratin d'épinards	0,26
Brillat-savarin	0,29
Fruits de saison	0,24

Soupe de poisson aux croûtons	0,34
Soufflé de potiron	0,56
Faissette du randonneur	0,43
Surprise au chocolat	0,21

2,94 €

Mascarade de crudités	0,47
Fricassée d'agneau	1,27
Semoule au cumin	0,09
Fromage blanc aux herbes	0,16
Banane caramélisées aux épices	0,24

Velouté de poireaux	0,32
Pois cassés limbourgeois	0,33
Gruyère	0,16
Méli-mélo de fruits d'hiver	0,23

3,27 €

Frisée aux lardons	0,17
Filet de cabillaud sauce écrevisse	1,08
Riz safrané	0,25
Bleu de France	0,22
Ile vanillée aux noisettes	0,47

Crème Esaü	0,15
Cresson normand	0,28
Mini chèvre enrichi	0,16
Crème de pruneaux	0,43

3,21 €

Terrine de légumes tricolore	0,03
Gigot d'agneau vert-pré	1,12
Polenta valdotaine	0,26
Tomme grise	0,16
Salade de fruits de saison	0,33

Soupe nivernaise	0,45
Riz à la catalane	0,16
Bûche du Pilat	0,20
Panna cotta mangue sans lactose	0,82

3,53 €

Crudités aux graines de sésame	0,24
Rôti de veau Dargis	1,06
Choux de Bruxelles	0,18
Petits-suisses nature	0,24
Tarte tatin	0,85

Velouté de patates douces	0,41
Céleri charcutière	0,27
Emmental	0,15
Poire au chocolat	0,35

3,55 €

Rapé de raifort	0,37
Boulettes de bœuf aux aïelles	0,64
Mousse de panais	0,73
Mimolette	0,16
Flaugnarde aux pruneaux	0,11

Velouté de potiron muscadé	0,13
Gratinée de quenelles	0,54
Roquefort	0,33
Crumble aux baies rouges	0,32

3,33 €

Avocat mayonnaise	0,31
Veau orloff	1,07
Garniture de céleri	0,20
Abondance	0,28
Cake marbré	0,20

Soupe aux crevettes	1,45
Mitonnée de haricots en ragoût	0,39
Crottin de Chavignol	0,41
Compote pomme framboise	0,14

4,45 €

Terrine de chevreuil	0,25
Dindonneau au jus	0,61
Poêlée de cardons	0,33
Fromage frais	0,16
Riz au lait de coco	0,17

Velouté de radis noir	0,33
Thon des mariniers	0,79
Gruyère	0,16
Salade de fruits exotiques	0,51

3,31 €

Betteraves normande	0,12
Bœuf aux pousses de bambou	1,03
Nouilles à la coriandre	0,17
Tomme de Savoie	0,26
Coupe cantonnaise	0,29

Soupe requinquante	0,28
Frittata aux œufs et chorizo	0,22
Carré fondu	0,12
Coupe bicolore	0,22

2,71 €

Janvier-Février 2019

Coût moyen
journalière
3,42 €

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Crevettes Shanghai	0,46
Escalope de dinde surprise	0,66
Purée aux pois cassés	0,17
Fromage blanc vanille	0,32
Fruits de saison	0,24
<hr/>	
Soupe paysanne	0,26
Hachis bicolore	0,71
Ossau-iraty	0,36
Coupe au kiwi	0,39
	3,57 €

Semaine 2

Cœurs de palmier en salade	0,19
Joue de bœuf miroton	0,85
Grains de blé forestier	0,30
Fournols	0,20
Coupe mangue-ananas	0,54
<hr/>	
Soupe flamande	0,24
Chou farci	0,43
Saint-félicien	0,23
Mousse croustillante	0,22
	3,20 €

Semaine 3

Poireau à la grecque	0,29
Filet de panga aux deux sauces	0,76
Purée de topinambour	0,37
Yaourt aux fruits	0,17
Duo d'agrumes	0,20
<hr/>	
Soupe sapaudie	0,19
Cannelloni au parmesan	0,98
Fromage carré	0,15
Fruits de saison	0,24
	3,34 €

Semaine 4

Salade maraîchère	0,25
Julienne sauce crustacés	0,82
Ecrasé de pommes de terre vitelotte	0,48
Crème de roquefort	0,28
Flan citron vert	0,25
<hr/>	
Potage velours	0,19
Couscous au poulet	0,26
Yaourt saveur vanille	0,45
Fruits sauce caramel	0,24
	3,22 €

Dimanche

Salade strasbourgeoise	0,22
Mignon de porc sauce Robert	0,82
Brocolis persillés	0,22
Tomme des Pyrénées	0,17
Eclair chocolat	0,21
<hr/>	
Crème à l'oseille	0,29
Lasagne maison	0,37
Fourme d'Ambert	0,18
Trifle gourmand	0,22
	2,70 €

Salade Scandinave	0,28
Poulet en rougail	1,57
Navets frais glacés	0,33
Yaourt pulpe de fruits	0,34
Crêpe à la mousse blanche	0,46
<hr/>	
Crème à l'échalote	0,23
Gratinée de ravioles aux moules	1,29
Fromage fondu nature	0,10
Agurmes en coupe	0,36
	4,96 €

Chou rouge aux pommes	0,17
Lapin en chapelure	1,06
Fond d'artichaut délice	0,52
Coulommiers	0,15
Bûche au pain d'épices	0,25
<hr/>	
Velouté d'endives	0,39
Gratin dauphinois à la ricotta	0,41
Fromage blanc nature	0,15
Coupe de litchis	0,57
	3,67 €

Carottes et navets râpés	0,10
Cerf sauce montueuse	2,13
Salsifis persillés	0,28
Epoisses	0,25
Chou à la crème de marron	0,30
<hr/>	
Velouté Sylvestre	0,81
Cassiolette de lieu florentine	0,40
Saint-félicien	0,23
Fruits de saison	0,24
	4,74 €



Endives BIO en salade croquante

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100385

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Endive fraîche kg	6,400 KG	3,38	21,60
Pomme golden cal 150/180 kg	0,700 KG	1,67	1,17
Jus de citron concentré 70 cl	0,080 LT	3,94	0,31
Comté bande marron 45 % kg	0,800 KG	12,13	9,70
Huile de tournesol 5 lt	0,700 LT	1,35	0,94
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,040 KG	0,99	0,04
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,080 LT	0,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,400 KG	10,07	4,03
Persil haché sg 250 g	0,080 KG	2,37	0,19

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les endives et les pommes. Peler, vider et tailler en dés les pommes, émincer les endives. Citronner, réserver.
- Détailler le comté en dés, réserver.
- Dresser les endives, parsemer de dés de pomme et de comté. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade composée de cerneaux de noix, napper de sauce vinaigrette, parsemer de persil au départ.

Coût portion 77 g = 0,381 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 136 Protéines : 3,4 g Fibres : 0,9 g
 Kjoules : 562 Glucides : 2,8 g
 Matières grasses : 12,1 g



Echine de porc BIO à la crème

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100467

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti d'échine de porc s/os kg	12,500 KG	13,97	174,66
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,150 LT	3,91	0,59
Echalote coupée sg 250 g	0,500 KG	2,76	1,38
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,300 LT	1,59	0,48
Crème liquide 35 % brique 1 lt	3,000 LT	4,38	13,13
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07
Ciboulette sg 250 g	0,200 KG	3,24	0,65

Progression

- Plaquer les rôtis d'échine de porc dans des gastro-normes pleins préalablement graissés. Assaisonner, cuire au four mixte (170/180 °C) 1 heure environ. Trancher, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Déglacer vin blanc, réduire. Ajouter la crème, assaisonner. Napper les tranches de rôti de porc, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les tranches de rôti de porc sur assiette, napper de sauce, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 137 g = 1,910 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 137 Protéines : 23,3 g
 Kjoules : 1569 Glucides : 1,5 g
 P/L : 0,76 Matières grasses : 30,8 g



Spaghetti aromatiques BIO

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100387

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Spaghetti PQS 3 kg	5,000 KG	4,87	24,33
Sel gros 1 kg	0,080 KG	0,33	0,03
Echalote vrac kg	0,700 KG	5,94	4,16
Basilic frais botte 50 g	2,000 UN	1,20	2,40
Persil botte	2,000 UN	1,90	3,80
Huile d'olive vierge extra 5 lt	1,000 LT	8,45	8,45
Poivre noir moulu 150 g	0,005 KG	79,91	0,40
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,46	0,01

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes, le basilic et le persil. Ciseler les herbes et émincer très finement les échalotes. Réserver.
- Suer dans un quart de la matière grasse les échalotes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les spaghetti "al dente" dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egoutter, ajouter l'huile d'olive restante, les échalotes, le persil et le basilic. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 213 g = 0,436 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 271 Protéines : 5,9 g Fibres : 1,6 g
Kjoules : 1138 Glucides : 37,2 g
Matières grasses : 10,6 g



Poire BIO pochée au vin rouge

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100388

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Passe Crassane cal 75/80	9,000 KG	2,15	19,35
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	3,87	0,46
Vin 11° rouge 1 lt	4,000 LT	1,64	6,56
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,16	0,12
Clou de girofle bt 1 lt	0,010 KG	25,27	0,25
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,010 KG	13,58	0,14
Piment fort moulu bt 215 g	0,002 KG	12,73	0,03
Arôme vanille liquide 1 lt	0,015 LT	4,25	0,06
Amande effilée 1 kg	0,500 KG	7,98	3,99

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Peler, citronner, réserver.
- Porter le vin rouge à ébullition 1 minute. Ajouter le sucre et les épices, cuire 10 minutes à découvert à feu doux. Pocher les poires 10 à 15 minutes environ dans le sirop, retirer à l'aide d'une écumoire et disposer dans des coupes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le sirop à ébullition, cuire lentement jusqu'au degré d'épaississement souhaité. Refroidir, puis napper les poires. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Saupoudrer d'amandes effilées au départ.

Coût portion 140 g = 0,317 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 148 Protéines : 1,7 g Fibres : 3,3 g
Kjoules : 621 Glucides : 20,9 g
dont sucres : 18,9 g
Matières grasses : 2,9 g