

*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 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.*

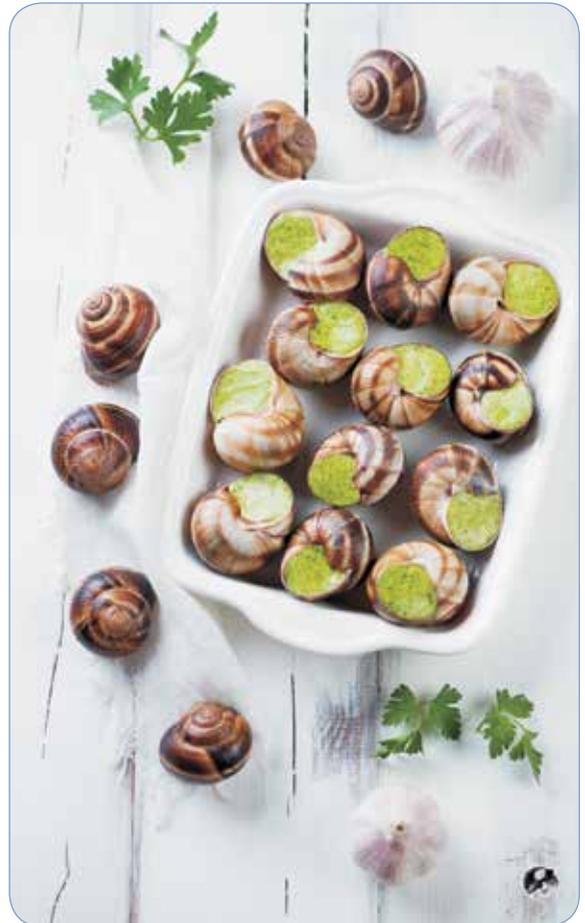


*Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !*

## Thème du mois

# La Bourgogne

La Bourgogne, réputée pour sa gastronomie, semble être une région particulièrement accueillante pour venir passer les fêtes de fin d'année. Toutefois, si vous ne pouvez-vous y rendre, celle-ci devrait quand même pouvoir s'inviter à votre table. Ainsi, au travers de nos recettes, vous pourrez découvrir, ou redécouvrir, certains grands classiques tels que le coq au vin ou les fameuses gougères. Ne manquez pas aussi de tester la bûche au pain d'épices pour son originalité et sa facilité à la mise en œuvre. Toute l'équipe VICI vous souhaite de passer d'excellentes fêtes de fin d'années.



# DÉCEMBRE 2017

Coût moyen  
journalier  
**3,16 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Tarte feuilletée aux oignons	0,19
Filet de cabillaud aux agrumes	0,76
Garniture de fenouil	0,32
Yaourt pulpe de fruits	0,45
Poire Abate	0,23
Velouté de poireaux maison	0,10
Sauté de bœuf à l'oseille	0,68
Pommes de terre vapeur	0,24
Gouda	0,13
Méli-mélo de fruits d'Hiver	0,22

Total 3,33 €

## Mardi

Frisée aux croûtons	0,12
Coq au vin	0,52
Riz sauvage	0,39
Bleu d'Auvergne	0,17
Quetsches au sirop	0,28
Consommé au tapioca	0,04
Rôti de porc aux amandes	0,42
Poireaux à la crème	0,19
Crème de fromage fondu	0,17
Banane	0,17

Total 2,47 €

### Semaine 2

Mâche mode sucrine	0,12
Choucroute garnie	0,49
Mimolette	0,17
Flan café	0,11
Velouté de haricots verts	0,18
Filet de poulet au safran	1,01
Pépinettes	0,19
Fromage blanc battu portion	0,21
Banane	0,17

Total 2,64 €

Macédoine mayonnaise	0,14
Aile de raie citronnée	0,68
Pommes de terre boulangère	0,19
Yaourt nature	0,23
Coupe tutti frutti	0,23
Bouillon de bœuf	0,03
Epaule d'agneau au jus	0,63
Carottes dijonnaises	0,15
Bleu de Bresse	0,36
Pomme Golden	0,17

Total 2,83 €

### Semaine 3

Taboulé citronné	0,12
Colin sauce raifort	0,63
Mousseline de carottes	0,16
Yaourt aromatisé	0,16
Pomme Jonagold	0,21
Crème soubise	0,23
Cœur de rumsteak à l'estragon	0,75
Quinoa et petits légumes	0,45
Edam	0,12
Carpaccio d'ananas	0,26

Total 3,09 €

Chou bicolore	0,10
Sauté de chevreuil	1,32
Côtelette de riz	0,12
Bleu des Causses	0,26
Crème de pruneaux	0,45
La cousina	0,36
Tendron de veau au jus	0,91
Rutabaga aux lardons fumés	0,34
Fromage fondu	0,12
Kaki	0,17

Total 4,13 €

### Semaine 4

Endives ninon	0,21
Jambon sauce aux poivres	0,39
Farfalles	0,11
Saint-nectaire	0,26
Crème au Grand Marnier	0,37
Velouté de légumes	0,14
Escalope de dinde aux trompettes	0,64
Chou-fleur persillé	0,21
Petits-suisses nature	0,24
Poire Passe Crassane	0,24

Total 2,81 €

Terrine de légumes	0,17
Pochose de truite	1,17
Pommes de terre vapeur	0,24
Yaourt sucré	0,25
Trio fruité	0,20
Potage bonne femme	0,08
Rosbif	0,68
Blette au jus de rôti	0,19
Pont-l'évêque	0,17
Banane	0,17

Total 3,31 €

## Mercredi

Carottes râpées	0,09
Gigot sauce moutarde	0,96
Mousse de panais	0,82
Brillat-savarin	0,28
Entremets chocolat	0,14
Potage de légumes	0,06
Filet de lieu ménagère	0,42
Coquillettes	0,06
Chèvre bûche	0,24
Kaki	0,17

Total 3,24 €

## Jeudi

Terrine de cerf	0,41
Côte de porc poêlée	0,65
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,27
Fromage carré	0,14
Pomme Royal Gala	0,18
Crème à l'échalote	0,20
Sauté de dinde aurore	0,47
Quinoa	0,29
Yaourt nature	0,23
Clémentine	0,33

Total 3,17 €

## Vendredi

Betteraves au cumin	0,12
Onglet sauce au brie	0,59
Gnocchi de polenta	0,14
Petits-suisses au sucre	0,26
Kiwi	0,40
Velouté de champignons maison	0,26
Rôti de veau truffier	0,78
Céleri aux châtaignes	0,38
Tomme noire	0,17
Flan pâtissier	0,19

Total 3,27 €

Pousses de soja en salade	0,23
Poulet rôti	0,63
Boullgour aux oignons	0,17
Fromage fondu	0,12
Orange	0,21
Crème de citrouille fromagère	0,20
Quenelles façon nantua	0,31
Gratin d'épinards	0,30
Chaurouce	0,27
Crème dessert vanille	0,17

Total 2,59 €

Champignons aux herbes	0,27
Steak au poivre	1,36
Blettes fermière	0,22
Fourme d'Ambert	0,23
Semoule sauce caramel	0,17
Potage velours	0,16
Rôti de veau févotte	0,59
Riz blanc	0,09
Faissette au sucre	0,41
Ananas frais	0,27

Total 3,76 €

Céleri-rave râpé	0,15
Omelette	0,48
Poêlée de légumes	0,12
Mini chèvre enrichi	0,16
Déllice de myrtilles	0,29
Potage choisy	0,19
Filet d'églefin à la sauge	0,46
Pommes de terre au four	0,17
Gruyère	0,15
Ile flottante gourmande	0,30

Total 2,48 €

Douceur de champignons	0,35
Gigot sauce à l'ail	1,06
Potimarron en clafoutis	0,41
Coulommiers	0,14
Duo d'entremets praliné	0,26
Potage au cresson	0,17
Hachis parmentier maison	0,68
Mini chèvre enrichi	0,16
Surprise au chocolat	0,22

Total 3,45 €

Œuf dur en gelée	0,25
Ragoût de porc	0,69
Brocolis à la Godard	0,35
Fondu allégé	0,13
Banane	0,17
Potage julienne	0,16
Filet de dorade galéria	0,64
Gnocchi de polenta	0,14
Yaourt brassé nature	0,15
Cocktail de fruits	0,24

Total 2,92 €

Roulade de poireaux	0,22
Steak Maître d'hôtel	1,36
Purée pois cassés croûtons Beaufort	0,30
Carré demi-sel	0,15
Coupe de kiwi aux herbes	0,33
Crème de cerfeuil	0,14
Fricassée de poulet	0,38
Salsifis au beurre	0,35
Morbier	0,21
Eclair chantilly	0,27

Total 3,70 €

Céleri dame blanche	0,21
Poulet en cocotte	0,63
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Carré fondu	0,12
Orange farfadet	0,26
Potage crécy	0,15
Menu fromage emmental	0,75
Epinards avec croûtons	0,19
Spécialité fromagère fouetté	0,17
Entremets café	0,17

Total 3,15 €

Salade maraîchère	0,13
Entrecôte au grill	0,92
Champignons sauce bressane	0,33
Bleu de France	0,16
Feuilleté au miel	0,19
Potage dubarry	0,08
Braisé d'agneau au vert	0,81
Riz créole	0,08
Bûche de chèvre	0,23
Kaki	0,17

Total 3,10 €

Carottes râpées aux câpres	0,15
Œufs brouillés	0,26
Poêlée villageoise	0,34
Tomme grise	0,16
Pain perdu au sucre	0,11
Potage du marché	0,25
Mignon de porc à la bière	0,58
Frites	0,28
Yaourt saveur vanille	0,38
Pomme Golden	0,17

Total 2,68 €

# DECEMBRE 2017

## Samedi

### Semaine 1

Pamplemousse rose	0,25
Filet de loup sauce écrevisse	0,76
Nouilles	0,06
Fourme d'Ambert	0,23
Mousse aux pépites	0,21
Velouté de volaille	0,16
Jambon sauce béchamel	0,30
Salsifis persillés	0,29
Fromage carré	0,14
Ananas frais	0,27

Total 2,68 €

## Dimanche

Salade d'endives	0,19
Escalope hachée de veau	0,66
Grains de blé à l'ancienne	0,20
Coulommiers	0,14
Compote d'abricot	0,22
Crème Esaü	0,14
Œufs brouillés paysanne	0,15
Julienne de légumes	0,27
Yaourt sucré	0,25
Pomme Reinette	0,33

Total 2,54 €

### Semaine 2

Crudités d'hiver	0,12
Gigot d'agneau parfumé	0,97
Semoule aux carottes	0,14
Fromage demi-sel	0,15
Petit-pot aux raisins	0,21
Soupe au gruau	0,16
Bœuf sauce chasseur	0,69
Endives braisées	0,51
Carré fondu	0,12
Orange	0,21

Total 3,28 €

Riz charcutier	0,10
Cordon bleu de dindonneau	0,33
Panaché de choux-fleurs	0,26
Comté	0,34
Coupe au kiwi	0,29
Potage campagnard	0,15
Petit salé	0,53
Mitonnée de haricots en ragoût	0,63
Saint-félicien	0,22
Poires en salade	0,24

Total 3,09 €

### Semaine 3

Avocat mayonnaise	0,48
Filet de hoki poché	0,80
Riz jaune	0,12
Tendre bleu	0,29
Mousse pâtissière	0,17
Potage pommes de terre	0,08
Rôti de longe de porc	0,26
Céleri charcutière	0,26
Fromage fondu	0,12
Poire Doyenne du Comice	0,20

Total 2,77 €

Salades mêlées aux gougères	0,21
Matelote de veau	1,06
Marmite jardinière	0,16
Fournols	0,21
Bûche au pain d'épices	0,28
Velouté d'artichaut Luculus	0,92
Steak haché VBF	0,73
Farfalles à la crème d'Epoisses	0,52
Yaourt aux fruits	0,17
Clémentine	0,33

Total 4,58 €

### Semaine 4

Pamplemousse rose	0,25
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Grains de blé sauce blanche	0,39
Fromage blanc battu	0,21
Oreillons de pêche	0,17
Bouillon alphabet	0,03
Dinde à la chivry	0,52
Gratin d'endives	0,46
Crème de guyère	0,18
Clémentine	0,33

Total 3,74 €

### MENU À THÈME

Jambon persillé de Bourgogne	0,38
Bavette au beurre d'escargot	0,75
Flan de poireaux	0,25
Chaource	0,27
Salade de fruits maison	0,21
Potage cultivateur	0,15
Filet de brochet sauce raifort	0,66
Râpée du Morvan	0,25
Bleu de Bresse	0,36
Poire au cassis	0,30

Total 3,58 €

## LÉGENDE

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

## Jambon persillé de Bourgogne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2986

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Jambon persillé kg	5,000 KG	6,70	33,50
Cornichon fin 80/119 bt 5/1	0,500 KG	1,73	0,87
Salade laitue pièce 300/400 g	4,000 UN	0,65	2,60
Gelée claire bt 1 kg	1,000 KG	13,04	13,04
Eau	0,000 LT	0,00	0,00
Tomate cerise barquette 500 g	1,000 KG	1,82	1,82

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, essuyer les tomates cerise. Réserver.
- Délayer la gelée claire dans la quantité d'eau froide nécessaire, porter à ébullition lentement. Verser en couche fine la gelée dans des bacs gastronomes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Portionner le jambon persillé. Disposer en assiette sur feuille de laitue, décorer de gelée préalablement détailler en petits dés, accompagner de cornichons et de tomates cerise. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 89 g = 0,380 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 64 Protéines : 8,9 g Sel : 3,5 g  
 Kjoules : 268 Glucides : 1,3 g  
 Matières grasses : 2,5 g

## Bavette au beurre d'escargot



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3891

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Bavette d'aloiau PAD UE kg	10,000 KG	6,63	66,30
Beurre doux 250 g	1,200 KG	5,68	6,82
Jambon sec (6/7 mois) s/os 5/6 kg	0,150 KG	6,50	0,98
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,100 LT	1,62	0,16
Persil frisé botte 100 g	1,000 UN	0,66	0,66
Ail vrac kg	0,080 KG	3,30	0,26
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le persil et l'ail. Réserver.
- Détailler le jambon en petit morceaux, puis mixer avec le persil et l'ail. Incorporer le hachis au beurre, bien mélanger. Ajouter le vin blanc. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler la bavette d'aloiau en steak. Cuire de 3 à 7 minutes au grill suivant la cuisson désirée, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la bavette sur assiette, surmonter d'une tranche de beurre d'escargot au départ.

**Coût portion** 117 g = 0,752 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 201 Protéines : 22,1 g Fer : 2,3 mg  
 Kjoules : 841 Glucides : 0,3 g  
 P/L : 1,8 Matières grasses : 12,4 g

## Râpée du Morvan



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°386

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	18,000 KG	0,64	11,52
Farine ménagère T 55 1 kg	0,360 KG	0,45	0,16
Œuf entier liquide 2 lt	1,600 LT	2,21	3,54
Fromage blanc battu 7 à 9 % 5 kg	5,700 KG	1,44	8,21
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,005 KG	9,96	0,05
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Huile de tournesol 5 lt	1,000 LT	1,40	1,40

### Progression

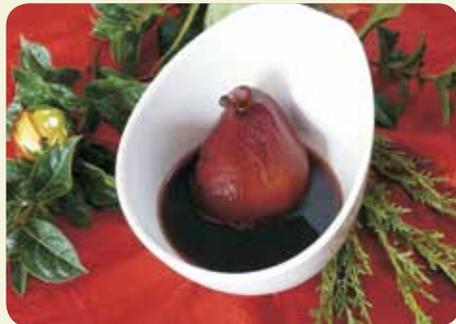
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Râper, puis presser vigoureusement pour éliminer le maximum d'eau. Réserver.
- Mélanger la farine et l'œuf entier liquide, ajouter le fromage blanc. Incorporer le mélange aux pommes de terre râpées, assaisonner, bien mélanger.
- Confectionner des galettes, cuire 6 minutes dans la matière grasse frémissante en retournant à mi-cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 231 g = 0,250 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 298    Protéines : 9,3 g    Fibres : 2,5 g  
Kjoules : 1247    Glucides : 26,6 g  
Matières grasses : 16,6 g

## Poire au cassis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2517

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Poire Passe Crassane cal 75/80	12,000 KG	2,00	24,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,100 LT	2,15	0,22
Vin 11° rouge 1 lt	3,000 LT	1,54	4,62
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,71	0,43
Badiane entière (Anis étoilé) kg	0,005 KG	12,56	0,06
Cannelle moulue bt 1 lt	0,005 KG	8,02	0,04
Crème de cassis 1 lt	0,100 LT	7,57	0,76

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher en gardant la poire entière avec la queue. Citronner, réserver.
- Mélanger le vin rouge, le sucre, la badiane et la cannelle. Porter le liquide à ébullition, mijoter 15 minutes. Ajouter les poires, cuire 7 à 10 minutes. Dresser les poires dans des coupes, réserver.
- Incorporer la crème de cassis au sirop, réduire si nécessaire afin d'obtenir une consistance sirupeuse. Napper les poires de sirop, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 125 g = 0,301 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 95    Protéines : 0,5 g    Fibres : 3,2 g  
Kjoules : 398    Glucides : 21 g  
dont sucres : 19,7 g  
Matières grasses : 0,3 g