

*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 (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 !*

## Thème du mois

# Le Canada

Soyons franc, si un voyage au Canada fait toujours rêver, c'est principalement pour son cadre exceptionnel plutôt que pour sa gastronomie. En partie influencée par les Etats-Unis, la cuisine ne présente, au premier regard, rien de particulier. Toutefois, grâce à la préservation des grands espaces, on peut y trouver des produits d'une remarquable qualité gustative (viandes, poissons, baies sauvages...) qui suffisent largement à compenser la simplicité des préparations, telles que celles que nous vous proposons de découvrir au fil des pages.



# OCTOBRE 2017

Retrouvez-nous au **SERBOTEL**  
stand **209 Hall 2**

## Semaine 1

Dip au radis noir	0,32
Filet de flétan canneberges et orange	1,49
Brocolis persillés	0,31
Crème de gruyère	0,18
Baba au rhum	0,20
Potage campagnard	0,16
Filet de poulet sauce noisette	0,43
Riz pilaf	0,09
Tomme blanche	0,15
Raisin noir	0,22

Total 3,55 €

## Lundi

## Mardi

Haricots verts en salade	0,17
Epaule d'agneau rôtie	0,88
Boulgour au curry	0,20
Fromage bleu	0,16
Dessert de poire au chocolat	0,29
Potage crécy	0,15
Pizza jambon fromage mixée	0,29
Salade verte à l'ail	0,14
Cantal AOP	0,19
Ile flottante	0,27

Total 2,73 €

## Semaine 2

Chouchinade	0,22
Filet de poulet mi-figue mi-raisin	0,97
Mirepoix de légumes oubliés	0,30
Bûche de chèvre	0,23
Flan violine	0,21
Potage alenois	0,10
Hachis parmentier maison	0,49
Yaourt brassé nature BIO	0,27
Fruits chantilly sauce cassis	0,29

Total 3,07 €

Cœurs de palmier vinaigrette	0,24
Noix de veau braisée	0,83
Grains de blé cressonnier	0,19
Cheddar	0,23
Raisin noir	0,22
Crème de butternut	0,24
Crêpe aux champignons	0,24
Mâche	0,05
Mini bleu	0,28
Riz au lait	0,10

Total 2,61 €

## Semaine 3

Macédoine aurore	0,19
Blanquette d'agneau	1,19
Polenta	0,08
Livarot AOP	0,26
Ananas frais	0,27
Velouté d'endives	0,31
Colin sauce beurre blanc	0,53
Mousseline de carottes	0,16
Morbier	0,21
Gaufre	0,35

Total 3,53 €

Salade de mesclun	0,22
Rôti de rumsteak	0,94
Potatis et crème fraîche	0,41
Fromage fondu nature	0,10
Pomme grillée	0,23
Soupe aux pois	0,45
Blanc de poulet gourmand	0,44
Rutabaga aux lardons fumés	0,41
Yaourt aromatisé	0,16
Banane	0,17

Total 3,51 €

## Semaine 4

Mâche champêtre	0,19
Filet de hoki poché	0,75
Endives sauce safranée	0,64
Cantal	0,31
Crème renversée aux raisins	0,18
Velouté orange	0,46
Joue de bœuf au roquefort	0,58
Riz blanc	0,09
Chèvre bûche	0,24
Kaki	0,17

Total 3,60 €

Céleri d'Automne	0,21
Gigot d'agneau sauce civet	1,41
Panaché gourmand	0,68
Yaourt sucré	0,13
Pomme Starking	0,18
Potage tomate cerfeuil	0,37
Rôti de porc	0,40
Salsifis sauce poulet	0,35
Pont-l'évêque	0,17
Génoise fourrée	0,30

Total 4,18 €

Coût moyen  
journalier  
**3,07 €**

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Pamplemousse rose	0,25
Pilons de poulet sauce miel	0,30
Pommes de terre vapeur	0,24
Yaourt aromatisé	0,16
Mirabelles au sirop	0,44
Bouillon vermicelle	0,03
Filet de cabillaud marinière	0,62
Poêlée méridionale	0,37
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Banane	0,17

Total 2,76 €

## Jeudi

Tarte du randonneur	0,23
Steak haché VBF	0,92
Gratin de potiron	0,29
Morbier	0,21
Kaki	0,17
Crème de champignons	0,16
Dés de porc à l'étouffée	0,42
Flageolets aux lardons	0,37
Carré fondu	0,12
Fromage blanc aux mûres	0,17

Total 3,07 €

## Vendredi

Concombre aux fines herbes	0,20
Colin sauce vin blanc	0,59
Pain d'épinards	0,30
Petits-suisses nature	0,24
Crêpe au sucre	0,32
Velouté dubarry	0,24
Coquelet en crapaudine	0,49
Tortis tricolores	0,17
Fourme d'Ambert	0,23
Pomme Golden	0,16

Total 2,93 €

Carottes râpées quatre saisons	0,15
Steak au poivre	1,36
Blettes à l'ancienne	0,25
Yaourt aux fruits	0,17
Chou vanille	0,22
Potage mouliné aux poireaux	0,15
Sauté de dinde	0,46
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Pyramide cendrée	0,55
Poire Abate	0,23

Total 4,04 €

Betteraves au cumin	0,12
Echine de porc suprême	0,62
Gnocchi de semoule	0,20
Saint-félicien	0,22
Orange	0,22
Crème aux fanes de radis	0,14
Filet de merlu aux crevettes	0,47
Endive au jus	0,51
Fromage frais	0,14
Feuilleté au caramel	0,18

Total 2,81 €

Pommes de terre saumonées	0,22
Pintade des sous-bois	1,09
Salsifis sautés	0,31
Tomme grise	0,16
Pomme Jonagold	0,21
Soupe à l'oignon	0,19
Gigot d'agneau sauce herbes	0,80
Macaroni	0,06
Roquefort	0,33
Crème anglaise au biscuit	0,20

Total 3,57 €

Salade d'avocat et raifort	0,51
Brochette de poisson	0,73
Riz jaune	0,12
Petits-suisses nature	0,24
Cocktail de fruits	0,24
Crème de maïs	0,29
Haché de veau	0,66
Beignets de choux-fleurs	0,60
Bûche mi-chèvre	0,15
Orange	0,22

Total 3,77 €

Célérie rémoulade	0,20
Onolet à l'échalote	0,58
Poireaux au beurre	0,32
Bleu de France	0,28
Tarte aux myrtilles	0,18
Velouté de laitue	0,25
Sauté d'agneau à l'oseille	0,84
Semoule forestière	0,13
Spécialité fromagère aux noix	0,39
Neige au coulis de kaki	0,29

Total 3,46 €

Lentilles charcutière	0,14
Dindonneau à la duroc	0,83
Soufflé de potiron	0,39
Fournols	0,21
Poire Doyenne du Comice	0,25
Potage de légumes	0,07
Travers de porc grillés	0,48
Coudes rayés	0,06
Yaourt aux fruits	0,17
Oreillons de pêche	0,17

Total 2,76 €

Tartinade de radis	0,51
Emincé de dinde au citron	0,60
Spaghetti	0,08
Bleu de Bresse	0,35
Entremets baies bleues	0,16
Velouté aux marrons	0,22
Œufs brouillés	0,12
Légumes grand-mère	0,28
Tomme noire	0,17
Kiwi	0,30

Total 2,79 €

Pizza au fromage	0,16
Rosbif	0,90
Blettes fermière	0,22
Camembert	0,13
Poire Louise Bonne	0,17
Crème de courgettes	0,12
Sauté de veau	0,72
Colcannon	0,19
Yaourt saveur vanille	0,38
Ananas à la cassonade	0,29

Total 3,26 €

Concombre aux olives	0,21
Filet de lieu du littoral	0,63
Chou-fleur en persillade	0,22
Saint-nectaire	0,26
Cheesecake	0,20
Potage julienne maison	0,16
Gigot d'agneau parfumé	0,73
Boullgour aux oignons	0,17
Fromage bleu	0,16
Trio fruité	0,20

Total 2,93 €

# OCTOBRE 2017

## LÉGENDE

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

## Samedi

### Semaine 1

Riz aux cornichons	0,04
Rôti de veau Grand-mère	1,07
Jeunes carottes	0,14
Mini chèvre enrichi	0,16
Poire Passe Crassane	0,24
Potage cultivateur	0,16
Boulettes de bœuf chasseur	0,28
Semoule composée	0,18
Yaourt saveur citron	0,46
Cocktail aux abricots	0,31

Total 3,05 €

## Dimanche

Salade du groin d'âne	0,26
Côte de porc sauce moutarde	0,61
Potée aux pois cassés	0,14
Fromage demi-sel	0,15
Flan pâtissier aux épices	0,15
Potage sport	0,26
Filet de perche poché	0,76
Flan de poireaux	0,25
Livarot AOP	0,26
Kiwi	0,30

Total 3,14 €

### Semaine 2

Œufs durs sauce cocktail	0,18
Filet de dorade au four	0,87
Riz aux légumes	0,17
Coulommiers	0,14
Ananas frais	0,27
Potage laitue maison	0,14
Côte de porc à la crème	0,46
Céleri aux châtaignes	0,38
Fromage fondu	0,12
Clafoutis aux figues	0,65

Total 3,37 €

Douceur de champignons	0,35
Bœuf braisé aux oignons	0,93
Lentilles	0,10
Bleu d'Auvergne	0,17
Abricots au naturel	0,24
Potage pommes de terre	0,08
Fricassée de veau	0,72
Navets anesti	0,36
Petits-suisses au sucre	0,26
Coupe raisiné	0,48

Total 3,68 €

### Semaine 3

Endives aux noix	0,16
Dos de cabillaud sauce crustacés	1,22
Pommes de terre vapeur	0,24
Crème de gruyère	0,18
Entremets aux 3 trésors	0,20
Bouillon de bœuf	0,03
Quenelles sauce newburg	0,32
Fondue d'épinards	0,19
Mimolette	0,17
Pomme Idared	0,09

Total 2,79 €

Salade de chou croquants	0,19
Rôti de veau bûcheronne	1,06
Poêlée campagnarde	0,13
Fromage blanc vanille	0,32
Pouding chômeur	0,08
Potage au cresson	0,17
Cuisse de poulet célestine	0,32
Mœlleux au quinoa	0,53
Carré demi-sel	0,15
Kiwi	0,30

Total 3,24 €

### Semaine 4

Salade de riz	0,10
Foie à l'anglaise	0,51
Caviar de champignons	0,33
Pyramide cendrée	0,55
Orange	0,22
Crème freuse	0,14
Coquelet aux quatre-épices	0,49
Galette de polenta	0,20
Faisselle	0,36
Banane	0,17

Total 3,05 €

## MENU À THÈME

Carottes velours	0,11
Civet de cerf aux aïrelles	1,57
Purée aux deux légumineuses	0,21
Tendre bleu	0,31
Crumble pomme reinette/bleuets	0,36
Potage canadien	0,24
Eglefin sauce homardine	0,84
Potimarron en clafoutis	0,66
Fromage carré	0,14
Ile flottante au sirop d'érable	0,36

Total 4,79 €

## Potage canadien



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2864

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	3,200 KG	0,60	1,92
Céleri rave équeuté kg	3,500 KG	1,10	3,85
Poireau rondelle sg 2,5 kg	2,600 KG	0,84	2,18
Brocolis fleurettes 15/40 sg 2,5 kg	2,600 KG	1,87	4,86
Chou-fleur fleurettes sg 2,5 kg	2,600 KG	1,01	2,63
Eau	6,500 LT	-	-
Bouillon de volaille granulé bt 1 kg	0,130 KG	8,23	1,07
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	6,500 LT	0,49	3,19
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Gouda 48 % kg	0,850 KG	4,31	3,66
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Ciboulette sg 250 g	0,060 KG	3,20	0,19

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes et le céleri-rave. Eplucher, détailler en cube, réserver.
- Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire le bouillon de volaille. Incorporer le lait, porter à ébullition. Ajouter tous les légumes, cuire à couvert 35 minutes environ. Mixer, rectifier l'assaisonnement. Incorporer le gouda préalablement détaillé en petit dés, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le potage dans les récipients choisis, parsemer de ciboulette au départ.

**Coût portion** 270 g = 0,236 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 102  
Kjoules : 427

**Protéines** : 6,7 g  
**Glucides** : 8,6 g  
**Matières grasses** : 3,7 g

**Fibres** : 3,7 g  
**Calcium** : 207 mg

## Eglefin sauce homardine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4220

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet d'églefin sg 140/450 g	12,000 KG	8,60	103,20
Beurre doux 250 g	0,070 KG	5,68	0,40
Echalote vrac kg	0,200 KG	1,64	0,33
Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt	0,065 LT	0,39	0,03
Bisque de homard bt 4/4	1,300 KG	5,88	7,64
Eau	1,300 LT	-	-
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,500 KG	1,33	0,67
Crevette décortiquée cuite sg pc/lb	1,000 KG	6,12	6,12
Persil haché sg 250 g	0,120 KG	2,28	0,27
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et la ciboulette. Emincer finement les échalotes, détailler la ciboulette en brins de 3 centimètres environ. Réserver.
- Plaquer les filets d'églefin dans des gastronormes pleins, saler, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans le beurre frémissant les échalotes sans colorer. Déglacer vinaigre blanc, réduire. Incorporer la bisque de homard, l'eau et le concentré de tomate. Mijoter 10 minutes à feu doux. Ajouter les crevettes et le persil, cuire 1 minute. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les filets d'églefin, napper de sauce, décorer de quelques brins de ciboulette au départ.

**Coût portion** 179 g = 1,195 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 30  
Kjoules : 126  
P/L : 2,5

**Protéines** : 2,7 g  
**Glucides** : 2,2 g  
**Matières grasses** : 1,1 g

## Purée aux deux légumineuses



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3739

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes 10 kg	3,200 KG	1,23	3,94
Pois cassés 10 kg	3,200 KG	1,04	3,33
Oignon jaune moyen kg	2,000 KG	0,60	1,20
Bouquet garni	4,000 UN	0,96	3,84
Fécule de pomme de terre 250 g	0,470 KG	5,10	2,40
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,550 KG	2,62	1,44
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,020 KG	7,87	0,16
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	9,96	0,08
Sel fin 1 kg	0,065 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,080 KG	10,67	0,85
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,40	0,56
Beurre doux 250 g	0,200 KG	5,68	1,14
Pain restaurant 400 g	3,000 UN	0,59	1,77

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons. Emincer, réserver.
- Rincer les pois cassés, cuire 1 heure dans un grand volume d'eau additionné de la moitié des oignons et des bouquets garnis. Procéder de la même manière pour les lentilles en réduisant le temps de cuisson à 25 minutes. Bien égoutter, mixer. Ajouter la fécule de pomme de terre préalablement tamisée, la crème, le cumin et la noix muscade. Assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher le pain, faire griller dans le mélange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la purée aux deux légumineuses, accompagner d'un croûton au départ.

**Coût portion** 227 g = 0,207 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 317    Protéines : 16,7 g    Fibres : 11 g  
Kjoules : 1327    Glucides : 42,8 g    Fer : 8,1 mg  
Matières grasses : 8,6 g

## Crumble pomme reinette/bleuets



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3877

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme Reinette cal 75/80	9,600 KG	2,72	26,11
Jus de citron concentré 1 lt	0,000 LT	2,15	0,00
Beurre doux 250 g	0,200 KG	5,68	1,14
Sucre semoule sac 1 kg	0,000 KG	0,71	0,00
Myrtille sg 1 kg	0,850 KG	3,09	4,63
Noisette poudre sachet 1 kg	0,200 KG	17,80	0,00
Sucre cassonade 1 kg	0,200 KG	1,79	0,36
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,45	0,18
Beurre doux 250 g	0,310 KG	5,68	1,76

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, détailler en quartiers, citronner.
- Faire sauter les quartiers de pommes dans le beurre frémissant 2 minutes environ. Saupoudrer de sucre, laisser caraméliser. Disposer dans les récipients choisis, réserver.
- Mélanger la poudre de noisette, le sucre cassonade et la farine. Ajouter le beurre préalablement détailler en dés, effriter du bout des doigts pour obtenir une préparation de texture sableuse.
- Disposer les myrtilles sur les quartiers de pommes, saupoudrer de pâte à crumble. Cuire à four chaud (180 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Tiédir le crumble 2 minutes à four moyen (130/140 °C) au départ.

**Coût portion** 110 g = 0,357 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 120    Protéines : 1,1 g  
Kjoules : 502    Glucides : 14,8 g  
dont sucres : 11,6 g  
Matières grasses : 5,7 g