

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

Le Carnaval

Le Carnaval est une fête relativement répandue en Europe et en Amérique. A cette période, les habitants de la ville sortent déguisés dans les rues et se retrouvent pour chanter, danser, jouer de la musique, jeter des confettis et serpentins, défiler, éventuellement autour d'une parade.

C'est aussi l'occasion de préparer et déguster des préparations colorées qui pourront faire voyager vos papilles ! Voici l'exemple de recettes salées, comme la terrine aux 3 couleurs ou les cocos rouges à la brésilienne et des recettes sucrées, comme l'ananas créole ou bien le flan coco-mangue.



JANVIER-FÉVRIER 2018

Coût moyen
journalier
2,99 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pousses de soja en salade	0,23
Rôti de porc sauce suprême	0,67
Pommes de terre vapeur	0,24
Comté	0,34
Banane	0,18
Potage de légumes	0,06
Emincé de volaille en fricassée	0,35
Caviar de champignons	0,33
Coulommiers	0,14
Riz au lait	0,10

Total 2,63 €

Semaine 2

Champignons marinés	0,29
Osso buco de veau	1,21
Riz créole	0,08
Fromage carré	0,14
Crème renversée	0,12
Velouté aux pois cassés	0,10
Cassiolette d'églefin	0,47
Compotée de navets à la cannelle	0,14
Mini chèvre enrichi	0,16
Coupe au kiwi	0,27

Total 2,99 €

Semaine 3

Pizza annamite	0,32
Onglet à l'échalote	0,57
Endive béchamel	0,36
Tomme grise	0,16
Clémentine	0,33
Velouté dubarry	0,23
Echine de porc à l'ancienne	0,43
Pois cassés aux cèpes	0,28
Crème de gruyère	0,18
Ile vanillée aux noisettes	0,48

Total 3,34 €

Semaine 4

Avocat sauce cocktail	0,62
Blanc de poulet gourmand	0,58
Riz jaune	0,12
Mini bleu	0,28
Ananas créole	0,42
Potage laitue maison	0,12
L'obscure paupiette	0,57
Poêlée de champignons	0,51
Petits-suisses nature	0,24
Mousse au café	0,25

Total 3,70 €

Mardi

Crudités des frimas BIO	0,45
Filet de cabillaud sauce écrevisse	0,88
Gratin de poireaux	0,21
Roquefort	0,33
Galette des rois	0,30
Potage galinette	0,12
Rissollette de veau	0,19
Semoule aux carottes	0,14
Carré fondu	0,12
Pomme Golden	0,18

Total 2,92 €

Endives aux mendiants	0,22
Dindonneau au jus	0,64
Salsifis au beurre	0,35
Saint-nectaire	0,26
Pain perdu au sucre	0,11
Potage tomate cerfeuil	0,37
Hampe sauce madère	0,37
Pommes duchesse	0,23
Fournols	0,21
Salade de fruits maison BIO	0,35

Total 3,10 €

Frisée aux lardons	0,14
Jarret de veau aux carottes	1,33
Tortis tricolores	0,17
Carré demi-sel	0,15
Crème renversée à la chicorée	0,19
Velouté aux marrons	0,22
Emincé de dinde au jus	0,36
Fondue d'épinards	0,19
Fromage blanc battu portion BIO	0,46
Ananas frais	0,27

Total 3,47 €

Taboulé de grains de blé	0,13
Rosbif	0,90
Blettes sauce suprême	0,23
Edam	0,12
Pomme Jonagold	0,21
Crème de courgettes	0,12
Sauté de porc à la sarriette	0,51
Pommes de terre boulangère	0,16
Faisselle	0,27
Entremets aux pruneaux	0,34

Total 2,99 €

Mercredi

Pamplemousse rose	0,25
Epaule d'agneau confite	0,92
Marmite jardinière	0,16
Yaourt saveur vanille	0,36
Flan chocolat	0,19
Velouté de tomate	0,15
Porc au caramel	0,47
Nouilles	0,06
Edam	0,12
Mosaïque de fruits	0,28

Total 2,95 €

Jeudi

Allumette au fromage	0,19
Sauté de veau	1,01
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,27
Carré de l'Est	0,17
Poire Louise Bonne	0,17
Velouté de salsifis	0,21
Cubes de poisson sauce vin blanc	0,45
Riz aux légumes	0,17
Bleu de France	0,16
Entremets café	0,17

Total 2,97 €

Vendredi

Betteraves vinaigrette	0,12
Ragoût de bœuf picadinho	0,98
Doré de grains de blé	0,18
Faisselle	0,27
Kiwi	0,38
Velouté de champignons	0,18
Endives au jambon maison	0,51
Morbier	0,21
Madeleine	0,14

Total 2,96 €

Macédoine au riz	0,16
Navarin de mouton	1,14
Cocos rouges à la brésilienne	0,30
Bleu des Causses	0,26
Pomme Jonagold	0,21
Potage julienne	0,15
Bouchée garnie	0,36
Salades vertes mêlées	0,14
Fromage demi-sel	0,15
Entremets à la liégeoise	0,16

Total 3,03 €

Chouchinade	0,21
Faux-filet sauce aux poivres	0,83
Poireaux braisés	0,15
Mimolette	0,17
Far breton	0,13
Velouté de cresson	0,16
Pintade sauce chasseur	0,56
Gnocchi de polenta	0,14
Petits-suisse nature	0,24
Orange	0,16

Total 2,74 €

Jambon blanc	0,21
Filet de sole à l'ostendaise	1,00
Pommes de terre boulangère	0,16
Brie	0,13
Poire Abate	0,22
Potage d'asperges	0,16
Œufs brouillés	0,15
Poêlée campagnarde	0,13
Yaourt aromatisé	0,16
Mœlleux au potimarron	0,14

Total 2,45 €

Crevettes Shanghai	0,40
Omelette aux champignons	0,25
Poireaux braisés	0,15
Brillat-savarin	0,28
Pomme Elstar	0,20
Mouliné aux légumes	0,05
Bœuf en carbonade	0,66
Purée	0,13
Mimolette	0,17
Poire Conférence	0,20

Total 2,49 €

Chou blanc râpé	0,11
Fricassée d'agneau	1,19
Semoule au cumin	0,09
Fromage fondu nature	0,10
Abricots au sirop	0,30
Velouté de poireaux	0,30
Rôti de dinde aux fines herbes	0,51
Garniture de céleri	0,20
Yaourt sucré	0,13
Eclair chantilly	0,27

Total 3,18 €

Carottes râpées Aurélia	0,19
Filet de cabillaud aux moules	0,92
Riz safrané	0,23
Bleu de France	0,28
Banane caramélisée aux épices	0,22
Crème Esaü	0,14
Duo de jambon	0,12
Poêlée champêtre	0,22
Mini chèvre enrichi	0,16
Banane	0,18

Total 2,65 €

Terrine de légumes tricolore	0,03
Gigot d'agneau vert-pré	1,01
Spaghetti	0,08
Fromage fondu nature	0,10
Poire Louise Bonne	0,17
Soupe de lentilles	0,13
Cuisse de poulet rôtie	0,23
Carottes sauce beurre blanc	0,28
Bûche du Pilat	0,18
Orange	0,16

Total 2,37 €

Crudités aux graines de sésame	0,25
Côte de porc Maître d'hôtel	0,60
Navets confits	0,16
Yaourt saveur vanille	0,38
Tartelette pralinée	0,33
Crème d'asperges	0,17
Filet de lieu sauce crustacés	0,43
Haricots blancs à la créole	0,11
Saint-paulin	0,16
Mélange de fruits jaunes	0,22

Total 2,80 €

Céleri rémoulade	0,20
Rôti de veau Dargis	1,03
Chou-fleur persillé	0,21
Fromage demi-sel	0,15
Mousse liégeoise	0,20
Velouté de salsifis	0,21
Steak haché VBF	0,74
Frites	0,28
Roquefort	0,33
Pomme Golden	0,18

Total 3,53 €

JANVIER-FÉVRIER 2018

LÉGENDE

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

Semaine 1

Samedi

MENU À THÈME

Mascarade de crudités	0,45
Tigelada de morue	0,52
Haricots verts à la vénitienne	0,19
Yaourt nature	0,23
Flan coco-mangue	0,40
Potage choisy	0,19
Rôti de veau	0,57
Polenta sauce piquante	0,11
Tendre bleu	0,31
Orange	0,16

Total 3,13 €

Dimanche

Salade maraîchère	0,13
Moqueca de poulet	0,83
Pommes de terre Mélanie	0,21
Morbier	0,21
Ananas chantilly	0,37
Potage carottes	0,06
Rumsteak à l'échalote	0,59
Blettes à la tripe	0,22
Petits-suisses sucrés	0,26
Tarte tatin	0,52

Total 3,38 €

Semaine 2

Mâche à l'ail	0,14
Escalope de dinde surprise	0,67
Boulgour	0,19
Fromage blanc au sucre	0,14
Compote de pomme	0,08
Potage sport	0,26
Gigot d'agneau lyonnaise	0,80
Carottes glacées	0,17
Tomme noire des Pyrénées	0,17
Ananas frais	0,27

Total 2,87 €

Salade de lentilles	0,16
Mignon de porc sauce Robert	0,88
Brocolis vapeur	0,30
Bûche mi-chèvre	0,15
Clémentine	0,33
Crème à l'oseille	0,24
Paupiette de veau	0,34
Coquillettes	0,06
Fourme d'Ambert	0,23
Mousse à la noix de coco	0,27

Total 2,95 €

Semaine 3

Betteraves ravigote	0,10
Joue de bœuf mironton	0,65
Grains de blé cressonnière	0,19
Cantal	0,31
Kiwi	0,38
Velouté de champignons	0,18
Epaule de veau rôtie	0,60
Salsifis sauce vin blanc	0,37
Fondu allégé	0,13
Mousse croustillante	0,21

Total 3,11 €

Salade multicolore	0,21
Mignon de porc sauce aigre-douce	0,81
Navets glacés	0,11
Fromage blanc nature portion	0,17
Tarte au citron	0,40
Crème à l'échalote	0,19
Cassolette de poisson	0,42
Macaroni	0,06
Fournols	0,21
Poire Doyenne du Comice	0,20

Total 2,78 €

Semaine 4

Cœurs de palmier en salade	0,19
Filet de panga aux deux sauces	0,53
Riz frit à la chinoise	0,63
Bûche de chèvre	0,23
Duo d'agrumes	0,18
Soupe à l'oignon	0,18
Gratinée de quenelles	0,29
Poêlée villageoise	0,34
Yaourt aromatisé	0,16
Madeleine	0,14

Total 2,86 €

Douceur de champignons	0,35
Lapin en chapelure	1,06
Fenouil au citron	0,36
Coulommiers	0,14
Gaufre	0,35
Velouté d'endives	0,31
Rôti de porc à la moutarde	0,39
Lentilles	0,10
Fromage carré	0,14
Banane	0,18

Total 3,39 €

Mascarade de crudités



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10067

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Salade scarole 300 g	14,000 UN	1,80	25,20
Radis rond équeutés kg	1,000 KG	2,02	2,02
Avocat plateau 20 pièces	8,000 UN	0,91	7,28
Tomate cerise barquette 500 g	1,000 KG	1,82	1,82
Ananas tranche brisée bt 3/1	1,000 KG	2,71	2,71
Cœur de palmier morceaux bt 3/1	1,000 KG	2,84	2,84
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,120 LT	3,99	0,48
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,060 KG	4,12	0,25
Huile de colza 5 lt	1,200 LT	1,36	1,63
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la coriandre. Essorer la salade, détailler les radis en rondelle, les avocats en lamelles et les tomates cerise en deux. Ciseler la coriandre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter les ananas et les cœurs de palmiers. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus de citron et le miel. Ajouter l'huile de colza et la coriandre, assaisonner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser la scarole sur assiette, décorer harmonieusement des autres ingrédients, napper de sauce au départ.

Coût portion 93 g = 0,451 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 146 **Protéines : 1 g**
 Kjoules : 611 **Glucides : 4,1 g**
Matières grasses : 13,6 g

Tigelada de morue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10062

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de morue déssalée sg	7,000 KG	5,46	38,22
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,350 LT	5,00	1,75
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,82	0,98
Ail émincé sg 250 g	0,120 KG	3,77	0,45
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,200 KG	0,65	0,78
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Œuf entier liquide 2 lt	2,400 LT	2,65	6,36
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,240 KG	4,58	1,10
Emmental râpé 45 % kg	0,400 KG	4,55	1,82
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la coriandre. Emincer, réserver.
- Pocher la morue dans l'eau bouillante. Egoutter, effiler, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Ajouter les tomates concassées et la coriandre. Assaisonner, incorporer la morue. Réserver.
- Battre l'œuf entier liquide avec la fleur de maïs. Incorporer la moitié de cette préparation à la morue.
- Disposer la morue dans des bacs gastronomes pleins, recouvrir du reste de la préparation œuf/fleur de maïs, parsemer d'emmental râpé.
- Cuire à four chaud (180/200 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 120 g = 0,523 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 **Protéines : 15,6 g**
 Kjoules : 607 **Glucides : 3,6 g**
 P/L : 2,1 **Matières grasses : 7,4 g**

Haricots verts à la vénitienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10063

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricots verts très fins sg 2,5 kg	15,000 KG	0,86	12,90
Beurre doux 250 g	0,300 KG	5,68	1,70
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,82	0,41
Tomate concassée pelée bt 5/1	3,000 KG	0,65	1,95
Ail émincé sg 250 g	0,030 KG	3,77	0,11
Bouquet garni	2,000 UN	0,96	1,92
Origan sachet 1 kg	0,006 KG	5,05	0,03
Sel fin 1 kg	0,053 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04

Progression

- Déconditionner les haricots verts dans des gastro-normes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la moitié de la matière grasse frémissante les oignons. Ajoutez les tomates, l'ail, les haricots verts et le bouquet garni. Assaisonner, incorporer les trois quarts de l'origan. Couvrir, mijoter à feu doux 15 à 20 minutes. Ajouter le beurre restant, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les haricots verts, parsemer du restant d'origan au départ.

Coût portion 191 g = 0,191 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 87 Protéines : 3,5 g Fibres : 6,5 g
 Kjoules : 364 Glucides : 8,4 g
 Matières grasses : 2,9 g

Flan coco-mangue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10064

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Lait de coco bt 1/2	3,200 KG	4,84	15,49
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,200 LT	0,49	1,57
Gousse de vanille bourbon 14/16 bt	0,015 KG	210,71	3,16
Œuf entier liquide 2 lt	2,400 LT	2,65	6,36
Sucre cassonade 1 kg	0,800 KG	1,79	1,43
Mangue cube sg 1 kg	2,000 KG	5,20	10,40
Sucre semoule sac 1 kg	0,100 KG	0,71	0,07
Eau	0,200 LT	-	-
Noix de coco râpée 1 kg	0,300 KG	3,28	0,98

Progression

- Mélanger le lait de coco et le lait, ajouter les gosses de vanille préalablement fendues en deux. Porter à ébullition, laisser infuser à couvert 15 à 20 minutes. Filtrer, réserver.
- Fouetter l'œuf entier liquide avec le sucre cassonade jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Verser doucement le mélange de laits tout en continuant de fouetter.
- Répartir la préparation dans des moules individuels, cuire au bain-marie à four moyen (150/160 °C) 30 minutes. Refroidir, puis réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer les dés de mangue partiellement dégelés avec le sucre et l'eau, détendre si nécessaire en ajoutant de l'eau. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler le flan, parsemer de noix de coco râpée, accompagner de coulis de mangue au départ.

Coût portion 122 g = 0,395 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 180 Protéines : 5,2 g
 Kjoules : 753 Glucides : 15,6 g
 dont sucres : 13,6 g
 Matières grasses : 10,6 g