

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.

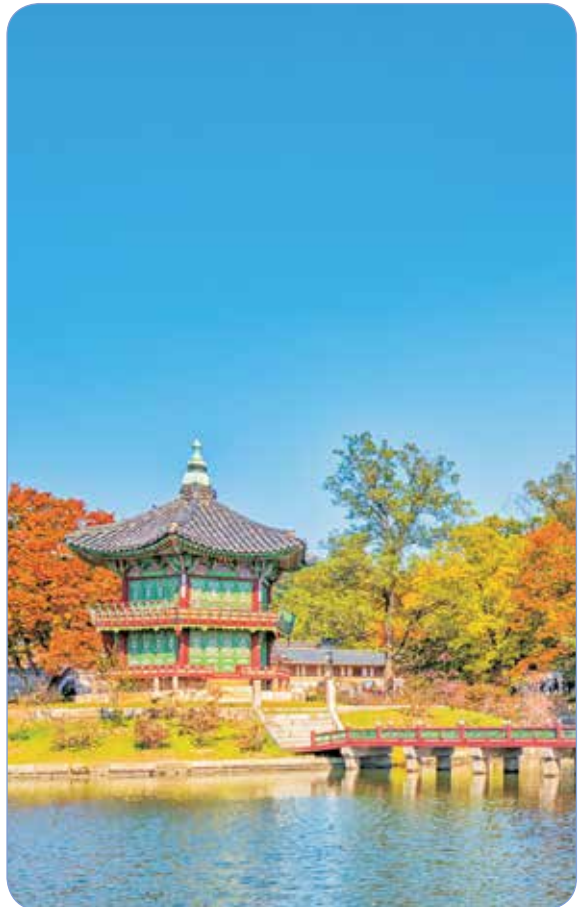


Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

La Corée

Variété et qualité sont les mots qui viennent à l'esprit pour désigner la cuisine coréenne. Ce pays sait en effet tirer parti de ce que la nature lui offre et propose de nombreuses spécialités culinaires à bases de légumes, de céréales, de poissons, mais également de viandes et de fruits. Certaines recettes ont été revisitées par nos soins, afin de permettre leurs réalisations en restauration collective : diminution de la quantité de piments, adaptation des modes de fabrication pour être en accord avec nos normes d'hygiène, utilisation des produits disponibles...Toutefois, pas de quoi ôter le charme et l'exotisme dont est pourvue la gastronomie coréenne.



MARS 2018

Coût moyen
journalier
3,10 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Carottes râpées	0,10
Gigot nam meo	0,99
Boulgour	0,19
Tomme grise	0,16
Poire au miel	0,26
Pommes de terre au curry	0,18
Porc sauté à la crème	0,56
Flan de panais	0,33
Yaourt aux fruits	0,17
Pomme jonagold	0,21

Total 3,15 €

Semaine 2

Macédoine vinaigrette	0,14
Filet de julienne marinière	1,02
Coudes rayés	0,05
Bleu de france	0,16
Brunoise aux cinq saveurs	0,48
Pizza quatre saisons	0,27
Endives au jambon	0,69
Fromage de chèvre frais	0,26
Pomme golden	0,18

Total 3,26 €

Semaine 3

Poireaux mousseline	0,20
Saumon braisé aux champignons	1,01
Pommes de terre boulangère	0,15
Crème de roquefort	0,31
Pomme jonagold	0,21
Smoothie à l'avocat	0,47
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,50
Flan de choux-fleurs	0,31
Faisselle	0,27
Feuilleté au miel	0,18

Total 3,61 €

Semaine 4

Mâche à l'andouille de vire	0,27
Escalope à l'ancienne	0,70
Salsifis sauce verte	0,36
Yaourt aromatisé	0,16
Ile flottante	0,27
Potage d'asperges	0,16
Bœuf mironton	0,50
Coquillettes	0,06
Mini-bleu	0,28
Coupe tutti frutti	0,23

Total 2,98 €

Mardi

Pâté de lapin aux noisettes	0,31
Tofu mijoté	1,12
Wok de chou chinois	0,43
Fromage bleu	0,16
Orange	0,18
Velouté de céleri-rave	0,31
Filet de loup sauce à l'anis	0,49
Penne	0,06
Fromage fondu nature	0,10
Flan aux trois couleurs	0,14

Total 3,30 €

Salade verte mimosa	0,12
Lapin en chapelure	1,06
Poêlée aux champignons noirs	0,55
Saint-nectaire	0,26
Gâteau au chocolat	0,27
Crème freneuse	0,13
Ragoût d'agneau	0,80
Flageolets fondants	0,39
Brie	0,13
Poire conférence	0,20

Total 3,91 €

Briochette vapeur végétarienne	0,08
Paleron aux aromates	0,74
Duo de carottes	0,26
Yaourt aux fruits	0,17
Ananas frais	0,27
Mouliné de légumes maison	0,24
Saucisse fumée	0,23
Purée de haricots coco	0,25
Fromage fondu	0,12
Mousse au café	0,25

Total 2,59 €

Escalopines d'artichaut	0,29
Fricassée de veau	0,99
Pommes de terre gratinées	0,28
Morbier	0,21
Poire passe crassane	0,24
Céleri-rave râpé	0,15
Epaule d'agneau confite	0,62
Marmite jardinière	0,16
Chaource	0,27
Fromage blanc et biscuit	0,16

Total 3,36 €

Mercredi

Kimchi de concombre	0,33
Palette à la diable	0,31
Lentilles	0,11
Coulommiers	0,14
Quetsches au sirop	0,28
Potage saint-germain	0,15
Escalope de dinde poêlée	0,43
Panaché de choux-fleurs	0,26
Faissette	0,27
Banane	0,18

Total 2,45 €

Jeudi

Pizza marghèrita	0,27
Brochette de poisson	0,73
Fenouil sauce aurore	0,41
Crème de gruyère	0,18
Kiwi	0,34
Mouliné aux légumes	0,05
Bœuf braisé de mélusine	0,65
Gnocchi de semoule	0,20
Mini chèvre enrichi	0,16
Mousse aux pépites	0,21

Total 3,20 €

Vendredi

Céleri rémoulade	0,20
Sauté de coq fermier	0,58
Poêlée de légumes	0,12
Tomme noire en tranche	0,25
Entremets pistache	0,13
Velouté d'épinards	0,18
Rôti de porc aux baies roses	0,43
Risotto fevette	0,25
Bleu d'auvergne	0,17
Coupe tutti frutti	0,23

Total 2,53 €

Chou rouge ravigote	0,15
Côte de porc vigneronne	0,68
Riz blanc	0,09
Fondu allégé	0,13
Crème brûlée aux litchis	0,39
Potage sport	0,25
Quenelles financière	0,32
Epinards au jus et croûtons	0,19
Yaourt aromatisé	0,16
Ananas frais	0,27

Total 2,60 €

Tarte au camembert	0,26
Rôti de veau des combrailles	0,96
Navets campagnards	0,35
Fromage frais	0,14
Orange	0,18
Potage au cresson	0,17
Saumonette à l'aneth	0,42
Pommes de terre vapeur	0,24
Pyramide cendrée	0,55
Crème anglaise aux vermicelles	0,17

Total 3,43 €

Œufs durs en salade	0,20
Boulettes de bœuf chasseur	0,37
Purée saint-germain	0,15
Edam	0,12
Banane	0,18
Douceur de champignons	0,35
Escalope de porc poêlée	0,32
Côtes de blettes à la paysanne	0,28
Roquefort	0,33
Cake	0,38

Total 2,69 €

MENU À THÈME

Concombre fraîcheur	0,25
Poulet en cocotte	0,63
Spaghetti	0,08
Camembert	0,13
Pruneaux au sirop	0,39
Soupe de poisson	0,53
Tendron de veau au jus	0,91
Julienne de légumes	0,26
Comté	0,34
Poire conférence	0,20

Total 3,71 €

Velouté aux senteurs asiatiques	0,22
Emincé de porc laqué	0,60
Nouilles de riz légumières	0,38
Fromage bleu	0,16
Cocktail d'agrumes de jéju	0,20
Soupe à l'oignon	0,18
Omelette coréenne	0,32
Mini chèvre enrichi	0,16
Teurgoule	0,08

Total 2,30 €

Champignons marinés	0,29
Steak haché	0,48
Gratin de céleri	0,26
Cantal	0,31
Tarte pomme rhubarbe	0,31
Velouté de tomate	0,15
Filet de cabillaud sauce crustacés	0,60
Pommes de terre robe de chambre	0,12
Yaourt sucré	0,13
Salade de fruits maison	0,21

Total 2,86 €

Salade d'endives	0,15
Rôti de rumsteak	0,94
Fondue de poireaux	0,22
Fondu de brebis	0,29
Génoise fourrée	0,30
Velouté de laitue	0,25
Thon à la sarriette	0,75
Riz créole	0,08
Petits-suisses sucrés	0,25
Carpaccio d'orange	0,18

Total 3,42 €

Haricots verts mimosa	0,16
Poulet à la crème	0,33
Polenta	0,08
Tomme blanche	0,15
Coupe du calvados	0,25
Douceur de champignons	0,35
Menu fromage emmental	0,75
Pain d'épinards	0,31
Bûche de chèvre	0,23
Tartelette pralinée	0,33

Total 2,91 €

Aspic de pomme de terre	0,12
Filet d'églefin aux amandes	0,68
Brocolis vapeur	0,30
Bleu de france	0,28
Banane	0,18
Velouté de courgettes	0,23
Paupiette de veau	0,34
Mélée de quinoa et petits légumes	0,46
Saint-paulin	0,16
Flan à la cannelle	0,16

Total 2,91 €

MARS 2018

Samedi

Semaine 1

Betteraves rouges des gardians	0,14
Entrecôte au poivre vert	0,87
Pommes paillason	0,43
Fromage demi-sel	0,15
Poire doyenne du comice	0,20
Mitonnée rennais	0,21
Quiche potagère	0,33
Salade fantaisie	0,15
Saint-félicien	0,22
Lait gélifié chocolat	0,12

Total 2,81 €

Dimanche

Mâche vitaminée	0,40
Escalope hachée de veau	0,66
Petits pois	0,26
Carré fondu	0,12
Gaufre	0,35
Velouté de poireaux maison	0,10
Filet de poulet braisé	0,68
Grains de blé sauce financière	0,24
Morbier	0,21
Ananas frais	0,27

Total 3,27 €

Semaine 2

Mélange croquant	0,20
Crevettes au cidre	1,97
Brocolis au beurre	0,32
Fromage demi-sel	0,15
Flan à la poire et confiture de lait	0,19
Velouté de poireaux	0,30
Langue de boeuf forestière	0,71
Pommes de terre neufchâtel	0,57
Petits-suisses nature	0,24
Pomme elstar	0,20

Total 4,85 €

Avocat mayonnaise	0,48
Cuisse de poulet marinée	0,32
Nouilles	0,06
Pont-l'évêque	0,17
Compote de pêche	0,17
Potage fenouil-carotte et cumin	0,22
Paleron aux aromates	0,53
Céleri charcutière	0,26
Yaourt saveur vanille	0,38
Roulé à la confiture	0,37

Total 2,95 €

Semaine 3

Salade aux radis	0,23
Noisette d'agneau	0,99
Semoule composée	0,18
Petits-suisses nature	0,24
Crème brûlée safranée	0,56
Tortis fromagères	0,15
Sauté de dinde	0,46
Poireaux sauce mornay	0,22
Livrot aop	0,26
Banane	0,18

Total 3,46 €

Chou blanc râpé	0,11
Filet de lieu hélioise	0,50
Pois gourmands	0,67
Carré fondu	0,12
Patates douces au miel	0,31
Crème à l'échalote	0,19
Palette à la diable	0,25
Riz pilaf	0,09
Abondance	0,28
Fromage blanc et fruits	0,19

Total 2,70 €

Semaine 4

Œufs vert-pré	0,20
Bœuf braisé normand	0,99
Caviar de champignons	0,33
Munster	0,21
Pomme golden	0,18
Crème argenteuil	0,32
Rôti de porc	0,40
Semoules aux carottes	0,14
Fromage fondu	0,12
Compote d'abricot	0,22

Total 3,09 €

Crudités en vinaigrette	0,19
Poulet vallée d'auge	0,35
Boulgour	0,19
Chèvre bûche	0,24
Lait gélifié vanille	0,12
Potage bonne femme	0,07
Daube d'agneau	0,85
Navets confits	0,16
Yaourt nature	0,17
Orange	0,18

Total 2,53 €

LÉGENDE

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

Velouté aux senteurs asiatiques



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°21148

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	13,500 KG	0,60	8,10
Beurre doux 250 g	0,150 KG	5,68	0,85
Oignon jaune moyen kg	0,720 KG	0,55	0,40
Citronnelle 50 g	11,000 UN	0,79	8,69
Gingembre frais kg	0,220 KG	3,95	0,87
Eau	12,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,150 KG	7,49	1,12
Lait de coco bt 1/2	0,300 KG	4,84	1,45
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Emincer les carottes et les oignons, mixer le gingembre, ciseler la coriandre. Réserver.
- Suer sans colorer dans la matière grasse fondue les oignons, la citronnelle et le gingembre. Ajouter les carottes, faire revenir 3 min. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, ajouter le lait de coco, cuire 30 min à feu doux.
- Oter la citronnelle, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté, parsemer de coriandre au départ.

Coût portion 256 g = 0,223 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 65
Kjoules : 272
Protéines : 1,2 g
Glucides : 9 g
Matières grasses : 2,1 g
Fibres : 2,6 g

Omelette coréenne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1258

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Œuf entier liquide 2 kg	9,000 LT	2,19	19,71
Farine ménagère T 55 1 kg	6,000 KG	0,45	2,70
Eau	3,400 LT	-	-
Carottes fraîches sac kg	2,900 KG	0,60	1,74
Courgette calibre 14/21cm kg	2,700 KG	1,18	3,19
Poivron rouge frais kg	1,000 KG	1,85	1,85
Poireau frais kg	1,400 KG	1,20	1,68
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,004 KG	10,67	0,04
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,30	0,52

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les carottes et détailler en batonnets avec les courgettes non épluchées et les poivrons rouges. Emincer les poireaux. Mélanger tous les légumes, débarrasser dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 6 à 8 min. Réserver.
- Mélanger la farine et l'œuf entier liquide. Ajouter la quantité d'eau nécessaire, puis les légumes, assaisonner. Verser la préparation dans la matière grasse frémissante, cuire 4 min, retourner l'omelette, cuire encore 1 minute. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler l'omelette en part, dresser sur assiette au départ.

Coût portion 253 g = 0,314 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 391
Kjoules : 1636
P/L : 1,4
Protéines : 18,6 g
Glucides : 46,6 g
Matières grasses : 13,7 g
Fibres : 3,5 g

Nouilles de riz légumières



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3551

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Nouilles de riz bt 500 g	4,800 KG	5,04	24,19
Carottes fraîches sac kg	3,500 KG	0,60	2,10
Poivron rouge frais kg	1,300 KG	1,85	2,41
Poivron vert frais kg	1,300 KG	1,85	2,41
Sauce nuoc môm 125 ml	0,110 KG	12,46	1,37
Sauce soja 200 g	0,110 KG	6,29	0,69
Piment de Cayenne moulu bt 1 lt	0,018 KG	12,09	0,22
Citron vert kg	1,200 KG	3,45	4,14
Huile de tournesol 1 lt	0,110 LT	1,33	0,15
Huile de sésame bidon 50 cl	0,220 LT	7,37	1,62
Sel gros 1 kg	0,090 KG	0,27	0,02

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les citrons verts. Détailler les légumes en brunoise, presser le jus des citrons verts, réserver.
- Mélanger les sauces nuoc môm et soja, ajouter le piment de Cayenne et le jus de citron vert. Réserver.
- Cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau bouillante salée 4 min environ. Egoutter, rincer à l'eau froide. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire sauter à feu vif dans l'huile de tournesol frémissante la brunoise de légumes 5 à 7 min. Ajouter les nouilles de riz et la sauce. Hors du feu, incorporer l'huile de sésame, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 203 g = 0,393 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 191 **Protéines : 3,8 g**
 Kjoules : 799 **Glucides : 40,2 g**
Matières grasses : 1,3 g

Cocktail d'agrumes de Jéju



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10076

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Orange cal 5/6 kg	13,500 KG	1,30	17,55
Jus de citron concentré 1 lt	0,350 LT	2,15	0,75
Jus de citron vert concentré 70 cl	0,250 LT	3,99	1,00
Sucre vanilline 1 kg	0,330 KG	0,00	0,00
Sucre cassonade 1 kg	0,380 KG	1,79	0,68
Eau	0,400 LT	-	-

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Peler à vif, couper en quatre, détailler en tranches. Réserver.
- Mélanger les jus de citron, le sucre vanillé, le sucre cassonade et l'eau, porter à ébullition. Cuire 8 à 10 min à feu vif en remuant constamment.
- Napper de sirop les oranges, mélanger, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade d'oranges dans des coupes au départ.

Coût portion 110 g = 0,200 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 71 **Protéines : 0,9 g** **Vitamine C : 57,8 mg**
 Kjoules : 297 **Glucides : 15,3 g**
dont sucres : 15,3 g
Matières grasses : 0,3 g