

aidomenu

THÈME DU MOIS

La Corse

Terres sauvages, île parfois secrète, villages dans les montagnes escarpées, plages sublimes.... Il suffit de quelques minutes pour comprendre pourquoi elle est surnommée l'île de Beauté !

La cuisine corse est ancrée dans la tradition, pleine de saveurs et fière de son patrimoine. Elle se base sur des influences françaises et italiennes, en y apportant sa propre personnalité.

En Corse, une belle table se doit de faire honneur aux fromages de brebis et de chèvre, ainsi qu'à la charcuterie à base de porcs élevés en plein air et nourris de châtaignes, glands ou autres fruits des bois.

Découvrez ces saveurs corses et « Bon Appétitu » !



(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 et des textes réglementaires. 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 culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Coût moyen
journalière
3,12 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Avocat sauce menthe	0,34
Poulet farci brocciu-basilic	0,75
Lentilles en Velay	0,22
Tendre bleu	0,32
Cocktail estival	0,19
<hr/>	
Soupe à l'ail	0,16
Mélée de quinoa et petits légumes	0,41
Yaourt nature	0,11
Coupe glacée	0,33
	2,83 €

Mardi

Pois chiches en salade	0,27
Sauté de veau aux olives	1,27
Mille-feuille d'aubergines	0,38
Tomme noire	0,17
Fruits de saison	0,18
<hr/>	
Potage de légumes	0,08
Pounti aux épinards	0,28
Carré de l'Est	0,18
Baba au café	0,22
	3,04 €

Semaine 2

Quiche Lorraine sans gluten	0,20
Brochette de poisson sauce citron	0,84
Haricots beurre	0,24
Beaufort	0,40
Salade de fruits d'Eté BIO	0,22
<hr/>	
Soupe du maquis	0,18
Vol-au-vent à la financière	0,66
Tomme grise	0,16
Fruits de saison	0,18
	3,02 €

Pamplemousse surprise	0,24
Cuisse de pintade au jus d'ail et persil	1,12
Pâtes papillon	0,05
Yaourt brassé nature	0,22
Poire au vin rouge	0,31
<hr/>	
Potage cawl	0,31
Crumble de courgettes	0,36
Fromage blanc au sucre	0,16
Beignet à la framboise	0,21
	2,99 €

Semaine 3

Salade de poivrons grillés	0,34
Merguez	0,38
Poêlée de pomme de terre nouvelles	0,49
Comté	0,36
Fruits de saison	0,18
<hr/>	
Soupe de vermicelles	0,14
Flan de courgettes	0,25
Brie	0,14
Entremets vanille	0,14
	2,44 €

Guacamole	0,43
Cabillaud en rougail	0,88
Petits légumes et oignons confits	0,18
Morbier	0,22
Eclair fourré pâtisseries	0,24
<hr/>	
Jus de tomate au basilic	0,28
Gnocchi de semoule	0,19
Carré fondu	0,12
Salade de fruits de saison	0,33
	2,87 €

Semaine 4

Dip au radis noir	0,27
Jarret de veau à l'estragon	1,87
Riz pilaf	0,09
Roquefort	0,33
Coupe cévenole	0,20
<hr/>	
Bouillon alphabet	0,03
Cassolette d'égléfin	0,88
Yaourt sucré BIO	0,32
Fruits de saison	0,18
	4,16 €

Gaspacho alentejano	0,29
Filet de hoki sauce à l'oseille	0,76
Chou-fleur persillé	0,22
Cantal AOP	0,20
Gâteau de blé aux pommes	0,18
<hr/>	
Crème d'asperges	0,20
Œufs chamera	0,44
Coulommiers	0,15
Salade de fruits de saison	0,33
	2,78 €

Mercredi

Escalopines d'artichaut	0,30
Moules à l'Abertawe	1,38
Frites	0,18
Crème de gruyère	0,19
Salade de fruits de saison	0,33

Soupe aux haricots blancs	0,08
Tomate farcie	0,50
Petits-suisse sucrés	0,26
Ananas frais	0,20

3,42 €

Jeudi

Melon à la coppa	0,46
Rosbif	0,93
Courgettes confites	0,36
Yaourt saveur vanille	0,41
Timbale aux pruneaux	0,17

Potage au tapioca et langoustines	0,65
Beignets de poisson	0,29
Gouda	0,13
Salade de fruits de saison	0,33

3,75 €

Vendredi

Radis à la croq'au sel	0,42
Langue de bœuf sauce piquante	0,86
Coudes rayés	0,05
Beaufort	0,40
Vacherin glacé	0,64

Le Tourin	0,17
Petits pois bonne-femme	0,28
Mini-bleu	0,22
Fruits de saison	0,18

3,22 €

Pastèque	0,33
Agneau à la marocaine	1,24
Semoule couscous	0,09
Chaurce	0,28
Crème senteur d'oranger	0,19

Potage laitue maison	0,15
Paëlla au poisson	0,85
Bleu de Bresse	0,45
Entremets café	0,18

3,76 €

Œufs durs farcis	0,46
Rôti de porc cornouaille	0,90
Flan de poivrons	0,32
Mimolette	0,16
Tartelette aux noix	0,45

Potage du Forez	0,32
Omelette aux champignons	0,13
Cheddar	0,23
Ananas au sirop	0,33

3,29 €

Crêpe champignons	0,08
Bœuf à l'ancienne	1,02
Tomates à la provençale	0,29
Brillat-savarin	0,29
Fruits de saison	0,18

Potage froid salazien	0,33
Galette de polenta	0,22
Bûche de chèvre	0,23
Mousse croustillante	0,22

2,86 €

Caviar d'aubergines	0,19
Foie émincé	0,38
Purée aux pois cassés	0,17
Fromage frais	0,16
Méli-mélo de fruits rouges	0,22

Potage cultivateur	0,17
Coquille de poisson	0,28
Yaourt aux fruits	0,17
Alétria	0,15

1,89 €

Tarte à la tomate	0,15
Sauté de veau charcutier	1,09
Haricots verts du Bourgmestre	0,19
Bleu de France	0,22
Salade de fruits de saison	0,33

Crème aux fanes de radis	0,15
Tutti de pâtes marinara	0,28
Tomme blanche	0,15
Fruits de saison	0,18

2,74 €

Courgettes râpées à la coriandre	0,30
Lapin à la provençale	1,20
Risotto toulonnais	0,09
Yaourt aromatisé	0,22
Mousse blanche au moka	0,25

Velouté de cébettes aux noisettes	0,65
Caponata d'aubergines	0,39
Abondance	0,28
Tiramisu multi-fruits	0,46

3,83 €

Betteraves lanières mimosas	0,10
Poulet au paprika	0,37
Petits pois à la française	0,21
Bûche mi-chèvre	0,17
Fruits au clairat	0,20

Soupe aux perles du Japon	0,13
Salade multicolore	0,27
Maroilles	0,25
Flan vanille aux fruits secs	0,12

1,81 €

Taboulé	0,24
Escalope de dinde surprise	0,66
Aubergines parmesane	0,64
Pavé de fromage	0,34
Soupe de nectarine et abricot	0,22

Mouliné aux légumes	0,05
Haricots blancs sauce tomate	0,35
Faisselle	0,29
Fruits de saison	0,18

2,98 €

Salade de fruits de mer	0,27
Korma d'agneau	1,30
Pommes de terre Mélanie	0,22
Carré fondu	0,12
Nage d'ananas	0,30

Crème soubise	0,24
Alouette à la provençale	0,73
Saint-paulin	0,15
Nid douillet	0,27

3,60 €

Coût moyen
journalière
3,12 €

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Concombre fraîcheur	0,21
Filet de dorade aux fines herbes	1,16
Riz à la tomate	0,25
Fromage de chèvre frais	0,28
Mirabelles au kirsch	0,51

Potage aux riewele	0,09
Aubergines à la bonifacienne	0,39
Yaourt nature lait entier	0,38
Entremets aux abricots	0,22

3,49 €

MENU À THÈME

Soupe corse	0,30
Filet de loup sauce miel	0,92
Storzapretti aux épinards	0,45
Gorgonzola	0,23
Fiadone	0,46

Potage Saint-Germain	0,16
Papeton d'aubergines	0,43
Emmental	0,15
Salade de fruits de saison	0,33

3,43 €

Semaine 2

Melon	0,22
Encornets sautés à l'ail et persil	0,96
Tian provençal	0,34
Epoisses	0,25
Semoule sauce caramel	0,16

Velouté de courgettes	0,19
Quenelles au jambon	0,61
Tendre bleu	0,32
Fruits de saison	0,18

3,23 €

Semaine 3

Lentilles en salade	0,14
Steak de thon citronné	1,16
Fricassée de champignons	0,57
Port salut	0,50
Fruits de saison	0,18

Potage galinette	0,20
Salade de pâtes	0,25
Yaourt sucré	0,17
Tutti raisins	0,29

3,46 €

Semaine 4

Dimanche

Tomates mozzarella	0,19
Rôti de veau	0,77
Marmite jardinière	0,16
Munster	0,22
Fondant au chocolat maison	0,41

Soupe au pistou	0,34
Haricots rouges paysanne	0,24
Fondu de brebis	0,31
Fruits de saison	0,18

2,83 €

Carottes râpées	0,12
Escalope de veau sautée	1,52
Ratatouille de légumes frais	0,41
Fournols	0,20
Pastizzu au pain	0,26

Crème palmiste	0,29
Lentilles du Puy forestières	0,36
Livarot AOP	0,24
Fruits de saison	0,18

3,58 €

Tomates sauce pistou	0,20
Dindonneau sauce moutarde	0,68
Flageolets au jus	0,30
Petits-suisseaux aux fruits	0,21
Coupe glacée	0,33

Potage velours	0,19
Quiche lorraine	0,23
Spécialité fromagère fouettée	0,18
Tarte Tropicaine	0,36

2,68 €

Carottes râpées et tapenade	0,26
Sauté de porc à la sarriette	0,89
Courgettes béchamel	0,22
Fromage blanc nature	0,19
Gâteau de Mousline	0,17

Potage minestrone	0,22
Risotto noir et or	0,75
Bleu de Bresse	0,45
Salade de fruits de saison	0,33

3,48 €



Soupe corse

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100310

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Haricot moquette de vendée 500 g	0,400 KG	2,65	1,06
Eau	7,000 LT	-	-
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,400 LT	3,91	1,57
Oignon jaune moyen kg	0,400 KG	1,49	0,60
Pancetta kg	0,200 KG	7,90	1,58
Jambon sec (6/7 mois) s/os 5/6 kg	0,200 KG	7,15	1,43
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,200 KG	1,37	0,27
Courgette calibre 14/21cm kg AB	4,000 KG	2,72	10,89
Carottes fraîches sac kg	4,000 KG	0,85	3,40
Pommes de terre kg AB	2,000 KG	1,68	3,36
Poireau rondelle sg 2,5 kg	2,000 KG	0,78	1,56
Sel fin 1 kg	0,080 KG	0,28	0,02
Haricots verts plats coupés sg 2,5 kg	2,000 KG	1,85	3,69
Poivre blanc moulu 1 kg	0,008 KG	12,43	0,10
Coquillettes PQS 5 kg	0,500 KG	1,03	0,52

Progression

- La veille, mettre les moquettes à tremper dans de l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Triier, laver, désinfecter, rincer les légumes. Mixer les oignons, détailler en dés les courgettes non épluchées, les pommes de terre et les carottes. Réserver.
- Egoutter les moquettes. Cuire 1 heure dans la quantité d'eau nécessaire. Réserver avec l'eau de cuisson.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Incorporer la pancetta et le jambon cru détaillés en lardons, puis le concentré de tomate. Ajouter les moquettes et leur eau de cuisson. Porter à ébullition, cuire 20 minutes à couvert. Incorporer les courgettes, les carottes, les pommes de terre et les poireaux, assaisonner, mijoter 20 minutes à couvert. Ajouter les haricots plats et les coquillettes, cuire 5 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 232 g = 0,300 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 262 Protéines : 3,3 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 1089 Glucides : 10,7 g
 Matières grasses : 5,2 g



Filet de loup sauce miel

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100309

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de loup de mer sg 400 g et +	12,000 KG	6,88	82,56
Beurre doux 250 g	0,750 KG	5,71	4,28
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,750 KG	4,30	3,23
Ail vrac kg	0,085 KG	3,11	0,26
Jus de citron concentré 1 lt	0,375 LT	3,87	1,45
Poivre blanc moulu 1 kg	0,003 KG	12,43	0,04
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,28	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire l'ail et les citrons. Piler l'ail, canneler et détailler les citrons en rondelles. Réserver.
- Laisser fondre le beurre à feu doux, colorer légèrement. Incorporer le miel, l'ail et le jus de citron concentré. Assaisonner, mijoter à feu doux 1 minute. Réserver au chaud, au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Déconditionner les filets de loup de mer dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 10 à 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de loup de mer, décorer d'un filet de sauce et d'une rondelle de citron au départ.

Coût portion 116 g = 0,918 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 197 Protéines : 21,3 g
 Kjoules : 826 Glucides : 6,4 g
 P/L : 2,23 Matières grasses : 9,5 g



Storzapretti aux épinards

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100078

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	15,000 KG	0,56	8,34
Epinards hachés galet sg 2,5 kg	4,500 KG	1,09	4,91
Brousse de brebis 32 % pot 500 g	1,000 KG	13,66	13,66
Œuf entier liquide 2 lt	3,200 LT	1,21	3,86
Menthe fraîche botte 100 g	0,750 UN	0,74	0,56
Persil botte AB	0,750 UN	1,90	1,43
Farine ménagère T 55 1 kg	0,500 KG	0,46	0,23
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	3,91	0,78
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,000 KG	0,80	0,80
Coulis de tomate bt 2,5 kg	3,200 KG	3,05	9,77
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,58	0,26
Herbes de Provence sachet 1 kg	0,050 KG	7,35	0,37
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,28	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

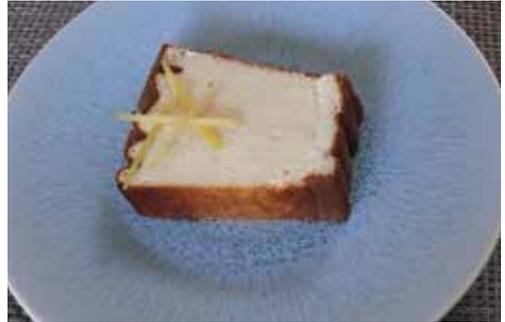
Progression

- Dégeler les épinards en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, rincer les légumes. Eplucher les pommes de terre, ciseler les herbes aromatiques. Réserver.
- Cuire les pommes de terre 20 minutes au four vapeur, puis réduire en purée. Ajouter les épinards, la brousse de brebis, les herbes aromatiques et l'œuf entier liquide, assaisonner. Former des petites quenelles avec la pâte, cuire en petite quantité dans un grand volume d'eau bouillante. Dès qu'elles remontent à la surface, égoutter délicatement à l'écumoire. Disposer dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le coulis de tomate, l'ail et les herbes de Provence. Assaisonner, mijoter à couvert 15 minutes. Mixer, puis napper les storzapretti de la sauce. Gratiner au four (160/170 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 259 g = 0,450 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 228 Protéines : 9,5 g Fibres : 4,7 g
 Kjoules : 959 Glucides : 27,4 g
 Matières grasses : 7,7 g



Fiadone

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4514

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc battu 2 à 4% 5 kg	3,000 KG	1,49	4,48
Œuf entier liquide 2 lt	2,500 LT	1,21	3,01
Fleur de maïs bt 700 g	0,150 KG	4,57	0,69
Brousse de brebis 32 % pot 500 g	2,500 KG	13,66	34,14
Arôme vanille liquide 1 lt	0,060 LT	4,25	0,25
Citron jaune colis 1 kg AB	0,800 KG	2,44	1,95
Beurre doux 250 g	0,050 KG	5,71	0,29
Farine ménagère T 55 1 kg	0,100 KG	0,46	0,05
Beurre doux 250 g	0,050 KG	5,71	0,29

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Récupérer les zestes, réserver.
- Egoutter la brousse de brebis, puis la battre au fouet avec le fromage blanc. Ajouter progressivement l'œuf entier liquide, puis la fleur de maïs préalablement tamisée. Incorporer le sucre, l'arôme de vanille liquide et les zestes de citron. Verser l'appareil dans un plat de cuisson beurré et fariné. Cuire au four (150/160 °C) 30 à 40 minutes.
- Refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler, détailler en parts, puis dresser sur assiette au départ.

Coût portion 106 g = 0,463 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 174 Protéines : 7,4 g
 Kjoules : 733 Glucides : 21,3 g
 dont sucres : 17,1 g
 Matières grasses : 6,3 g