

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 !

Thème du mois

Cuisine festive

Comme chaque année à l'approche des fêtes de Noël, une certaine agitation commence à régner au sein des cuisines. Cette période festive permet en effet de quitter les sentiers battus afin de proposer des menus sortant de l'ordinaire. Toutefois, il est parfois difficile de proposer des préparations originales tout en respectant des budgets de plus en plus restreints. Aussi, nous vous invitons à consulter ce recueil de recettes, qui nous l'espérons pourra vous aider dans votre recherche d'idées.

Toute l'équipe de VICI vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.

Sirha
LE RENDEZ-VOUS MONDIAL
DE LA RESTAURATION & DE L'HÔTELLERIE

RETROUVEZ-NOUS
STANDS 6J20 & 3E143
26-30
JANVIER 2019
EUREXPO LYON FRANCE

DECEMBRE 2018

Coût moyen
journalier
3,02 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Tarte feuilletée aux oignons	0,19
Braisé d'agneau au vert	1,23
Garniture de fenouil	0,33
Yaourt pulpe de fruits	0,34
Fruits de saison	0,23
<hr/>	
Velouté de haricots verts	0,17
Aïoli	0,80
Gouda	0,13
Méli-mélo de fruits d'hiver	0,21
<hr/>	
Total 3,62 €	

Semaine 2

Mâche mode sucrine	0,21
Choucroute garnie	0,51
Mimolette	0,17
Flan café	0,12
<hr/>	
Soupe de poisson aux croûtons	0,30
Flan de patates douces	0,53
Fromage blanc battu	0,22
Fruits de saison	0,23
<hr/>	
Total 2,28 €	

Semaine 3

Riz charcutier	0,10
Colin sauce raifort	0,60
Mousseline de carottes	0,15
Yaourt aromatisé	0,22
Smoothie agrumes menthe	0,14
<hr/>	
Crème soubise	0,22
Tagliatelle à la carbonara	0,35
Edam	0,14
Carpaccio d'ananas	0,16
<hr/>	
Total 2,08 €	

Semaine 4

Carottes râpées aux câpres	0,13
Bœuf bourguignon	1,05
Farfalles	0,10
Saint-nectaire	0,26
Crème au Grand Marnier	0,33
<hr/>	
Escalope de dinde aux trompettes	0,61
Purée de panais	0,71
Plateau de fromages	0,26
Clémentine	0,23
<hr/>	
Total 3,68 €	

Mardi

Frisée aux croûtons	0,15
Coq au vin	0,51
Boulgour aux oignons	0,14
Bleu d'Auvergne	0,19
Quetsches au sirop	0,23
<hr/>	
Consommé au tapioca	0,04
Omelette aux champignons	0,30
Ossau-iraty	0,36
Fruits de saison	0,23
<hr/>	
Total 2,14 €	

Macédoine mayonnaise	0,14
Aile de raie aux amandes	0,82
Purée de pois cassés	0,28
Fromage demi-sel	0,12
Coupe tutti frutti	0,24
<hr/>	
Velouté de poireaux maison	0,12
Gratin de pâtes Rivoli	0,37
Bleu de Bresse	0,29
Fruits de saison	0,23
<hr/>	
Total 2,64 €	

Céleri-rave râpé	0,13
Petit salé	0,84
Lentilles au jus	0,10
Saint-félicien	0,23
Poires en salade	0,24
<hr/>	
Potage choisy	0,19
Gnocchi de polenta aux poireaux	0,09
Emmental	0,16
Fruits de saison	0,23
<hr/>	
Total 2,21 €	

MENU À THÈME

Salades aux escargots croquants	0,75
Filet de loup sauce écrevisse	1,21
Purée dubarry safranée	0,13
Assortiment de fromages	0,19
Bûche de Noël pralinée	0,40
<hr/>	
Potage au potiron	0,09
Terrine surprise	0,21
Saint-paulin	0,18
Fruits de saison	0,23
<hr/>	
Total 3,38 €	

Mercredi

Carottes râpées	0,12
Filet de cabillaud aux agrumes	0,90
Mousse de panais	0,77
Brillat-savarin	0,29
Entremets chocolat	0,16

Potage de légumes	0,09
Gratinée de quenelles	0,29
Chèvre bûche	0,25
Kaki	0,17

Total 3,04 €

Jeudi

Terrine de cerf	0,46
Côte de porc poêlée	0,68
Poêlée de potiron au cerfeuil	0,11
Fromage carré	0,15
Melange de fruits tropicaux	0,23

Crème à l'échalote	0,20
Millefeuille poireaux-bacon	0,28
Yaourt nature	0,15
Timbale aux pruneaux	0,20

Total 2,46 €

Vendredi

Betteraves au cumin	0,12
Onglet sauce au brie	0,89
Gnocchi aux œufs	0,22
Petits-suisse au sucre	0,25
Fruits de saison	0,23

Potage bonne femme	0,10
Menu fromage emmental	0,83
Tomme de Savoie	0,26
Fruits de saison	0,23

Total 3,15 €

Terrine de légumes	0,19
Pintade sauce foie gras	1,09
Riz sauvage	0,39
Fromage fondu	0,12
Fruits de saison	0,23

La cousina	0,34
Rutabaga aux lardons fumés	0,43
Yaourt brassé nature	0,22
Crème dessert vanille	0,17

Total 3,19 €

Champignons aux herbes	0,28
Bœuf sauce chasseur	0,91
Blettes fermière	0,21
Picodon	0,59
Gâteau breton fourré au pruneau	0,89

Soupe basler	0,19
Cassolette de lieu florentine	0,39
Petits-suisse aux fruits	0,21
Fruits de saison	0,23

Total 3,89 €

Chou bicolore	0,10
Sauté de chevreuil	1,27
Poêlée de cardons et châtaignes	0,50
Bleu des Causses	0,34
Délicie de myrtilles	0,28

Crème de citrouille fromagère	0,13
Bouchée à la reine	0,60
Gruyère	0,17
Coupe de poire au kirsch	0,32

Total 3,72 €

Radis à la croq'au sel	0,32
Epaule d'agneau persillé	0,97
Potimarron en clafoutis	0,48
Abondance	0,28
Surprise au chocolat	0,20

Potage au cresson	0,15
Hachis parmentier maison	1,00
Gorgonzola	0,23
Coupe de Nüremberg	0,31

Total 3,94 €

Terrine au saumon fumé maison	0,32
Rôti de porc sauce suprême	0,78
Brocolis à la Godard	0,26
Camembert	0,13
Salade pommes et pruneaux	0,25

Crème de fèves	0,24
Gratin de fruits de mer	0,56
Yaourt brassé nature	0,22
Fruits de saison	0,23

Total 3,00 €

Roulade de poireaux	0,18
Steak de bœuf forestier	0,69
Pommes de terre boulangère	0,26
Carré demi-sel	0,12
Coupe de kiwi aux herbes	0,35

Crème de cerfeuil	0,18
Cordon bleu de dindonneau	0,35
Morbier	0,21
Semoule au lait maison	0,12

Total 2,48 €

Pois chiches en salade	0,26
Œufs brouillés	0,37
Poêlée villageoise	0,31
Livarot AOP	0,24
Fruits de saison	0,23

Potage crécy	0,15
Flamiche aux poireaux et haddock	0,61
Faisselle du randonneur	0,43
Tartare d'agrumes	0,12

Total 2,73 €

Salade maraîchère	0,23
Entrecôte au grill	1,01
Champignons sauce bressane	0,33
Beaufort	0,38
Feuilleté au miel	0,18

Potage dubarry	0,10
Brandade de morue maison	0,56
Roquefort	0,34
Kaki	0,17

Total 3,30 €

Célérier dame blanche	0,19
Poulet en cocotte	0,42
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,52
Tomme grise	0,16
Orange farfadet	0,27

Potage du marché	0,24
Rosbif	0,75
Yaourt saveur vanille	0,47
Bugnes Lyonnaises	0,22

Total 3,26 €

DECEMBRE 2018

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pousses de soja en salade	0,15
Pochouse de truite	1,14
Pommes de terre vapeur	0,24
Yaourt sucré	0,16
Trio fruité	0,20
<hr/>	
Velouté de volaille	0,15
Céleri charcutière	0,27
Brie de Meaux AOP	0,27
Ananas frais	0,16
Total	2,75 €

Semaine 2

Crudités d'hiver	0,12
Gigot d'agneau parfumé	1,05
Semoules aux carottes	0,15
Yaourt nature	0,15
Petit-pot aux raisins	0,25
<hr/>	
Soupe à l'oignon	0,20
Tatin d'endives	0,46
Carré fondu	0,12
Fruits de saison	0,23
Total	2,73 €

Semaine 3

Avocat mayonnaise	0,25
Filet de hoki poché	0,64
Riz tricolore	0,09
Fromage blanc groseille	0,23
Mousse pâtissière	0,17
<hr/>	
Crème Esaü	0,14
Jambon sauce béchamel	0,34
Fromage fondu	0,12
Fruits de saison	0,23
Total	2,21 €

Semaine 4

Fenouil émincé au saumon fumé	0,23
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Mélée de quinoa et petits légumes	0,32
Chaurouce	0,28
Oreillons de pêche	0,17
<hr/>	
Soupe au gruau	0,22
Tripes fertoise	1,18
Pont-l'évêque	0,19
Fruits de saison	0,23
Total	4,02 €

Dimanche

Salade d'endives	0,25
Escalope hachée de veau	0,66
Choux de Bruxelles à l'ancienne	0,23
Coulommiers	0,15
Eclair chantilly	0,25
<hr/>	
Velouté andalou	0,17
Quiche au thon	0,33
Faisselle	0,28
Fruits de saison	0,23
Total	2,54 €

Salade Campanie	0,23
Filet de poulet au safran	1,02
Salsifis à la normande	0,37
Comté	0,36
Tarte citron meringuée	0,26
<hr/>	
Potage campagnard	0,16
Tourte vigneronne	0,71
Sainte-Maure de Touraine	0,52
Crème de pruneaux	0,43
Total	4,06 €

Salades mêlées aux gougères	0,33
Matelote de veau	1,02
Marmite jardinière	0,16
Fournols	0,20
Bûche aux châtaignes	0,40
<hr/>	
Velouté aux marrons	0,20
Tortilla aux légumes	0,60
Yaourt aux fruits	0,17
Coupe gala mûroise	0,25
Total	3,34 €

Brochette boudin blanc et pêches	0,33
Bavette au beurre d'escargot	0,93
Flan de poireaux	0,26
Fromage blanc battu	0,22
Tiramisu litchi	0,30
<hr/>	
Potage cultivateur	0,17
Risotto aux artichauts	0,25
Cantal AOP	0,21
Salade de fruits maison	0,23
Total	2,88 €

Salades aux escargots croquants



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100199

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	2,000 KG	6,88	13,76
Salade roquette kg	0,500 KG	8,65	4,33
Chou rouge frais kg	1,600 KG	0,87	1,39
Endive fraîche kg (FLF)	2,400 KG	2,66	6,39
Escargot de Bourgogne (12 dz) bt 4/4	1,150 KG	40,39	46,45
Farine de blé T55 1 kg	0,350 KG	0,40	0,14
Œuf entier liquide 2 lt	0,350 LT	3,20	1,12
Chapelure 1 kg	0,350 KG	1,10	0,39
Huile de colza 1 lt	0,600 LT	1,30	0,78
Vinaigrette bidon 5 lt	0,800 KG	0,43	0,34

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la mâche et la roquette, émincer le chou rouge et la moitié des endives, garder le reste des feuilles entières pour la présentation. Dresser harmonieusement les légumes sur assiette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 ° C) jusqu'au moment du service.
- Egoutter les escargots, sechez avec du papier absorbant. Rouler les escargots dans la farine, puis dans l'œuf entier battu préalablement salé, puis terminer dans la chapelure. Frire dans la matière grasse frémissante. Eponger sur du papier absorbant et réserver au four (+ 63 ° C) à découvert.
- Napper le mélange de salades de vinaigrette et décorer d'escargots frits au départ.

Coût portion 94 g = 0,750 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122
Kjoules : 507

Protéines : 3,9 g

Glucides : 6,7 g

Matières grasses : 8,5 g

Fibres : 1,3 g

Filet de loup sauce écrevisse



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100201

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de loup de mer sg 400 g et +	12,000 KG	5,57	66,82
Huile d'olive vierge extra 5 lt	0,120 LT	4,37	0,52
Echalote coupée sg 250 g	0,350 KG	2,20	0,77
Queue d'écrevisse décort. cuite sg kg	1,200 KG	20,58	24,70
Eau	2,700 LT	-	-
Fumet de crustacés bt kg	0,160 KG	13,73	2,20
Crème fraîche épaisse 30 % 1 lt	0,350 KG	2,86	1,00
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	9,89	0,05

Progression

- Dégeler les filets de loup en enceinte réfrigérée (0/+ 3 ° C).
- Portionner les filets, plaquer dans des gastronormes perforés, assaisonner. Cuire à four vapeur 7 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 ° C) jusqu'au moment du service.
- Réserver quelques queues d'écrevisse, suer le reste dans la matière grasse frémissante avec les échalotes. Mouiller du fumet de crustacés dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 8 à 10 minutes. Crémer, mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 ° C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poisson, napper de sauce, décorer des queues d'écrevisses restantes au départ.

Coût portion 130 g = 1,210 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 136
Kjoules : 570
P/L : 3,83

Protéines : 19,6 g

Glucides : 2,7 g

Matières grasses : 5,1 g

Purée dubarry safranée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100203

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Chou-fleur brisure sg 2,5 kg	9,000 KG	0,56	5,01
Pommes de terre bin7je 25 kg	6,000 KG	0,23	1,38
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,58	1,73
Beurre doux 250 g	0,350 KG	3,66	1,28
Rizdor bt 100 g	0,009 KG	132,77	1,19
Crème fraîche épaisse 31 % 5 lt	0,800 LT	2,55	2,04
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	9,89	0,07

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Cuire à la vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner le chou-fleur dans des gastronormes perforés. Saler, cuire à four vapeur 12 minutes environ.
- Mélanger le chou-fleur et les pommes de terre, réduire l'ensemble en purée. Ajouter le lait, le beurre préalablement fondu et le rizdor, assaisonner. Crémér, mijoter à feu doux 6 à 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 180 g = 0,130 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 115 Protéines : 3,9 g Fibres : 0,8 g
 Kjoules : 481 Glucides : 11,1 g
 Matières grasses : 5,9 g

Smoothie agrumes menthe



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100205

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Orange cal 5/6 kg	4,500 KG	1,53	6,89
Pamplemousse rosé pièce	9,000 UN	0,45	4,05
Menthe fraîche botte 40 g	1,000 UN	0,71	0,71
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,000 LT	0,58	1,15
Yaourt lait entier nature (x4) 125 g	6,000 UN	0,12	0,70
Sucre cassonade 1 kg	0,500 KG	1,99	1,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes et la menthe. Peler à vif les oranges et les pamplemousses, lever les segments. Essorer les feuilles de menthe, en garder quelques unes pour la décoration, ciseler le reste, réserver.
- Déposer les segments d'orange et de pamplemousse avec la menthe dans la cuve de la cutter. Mixer, ajouter le lait, les yaourts et le sucre cassonade. Mélanger afin d'obtenir un mélange homogène. Garnir les coupes, décorer de feuilles de menthe. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,150 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 69 Protéines : 1,7 g Fibres : 1,4 g
 Kjoules : 293 Glucides : 12,4 g Vitamine C : 39,5 mg
 dont sucres : 12,3 g
 Matières grasses : 0,7 g