

*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

# La route des Fromages

La France est réputée pour ses bons fromages, qu'ils soient à pâte persillée, pâte pressée, pâte molle, fondu ou de chèvre... On en compte de près de 1000 différents dont 45 bénéficient de l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) et 38 de l'AOP (Appellation d'Origine Protégée). Pour voir comment les fromages s'intègrent dans la cuisine de tous les jours, n'hésitez pas à consulter les pages recettes qui suivent...



# NOVEMBRE 2017

Coût moyen  
journalier  
**3,33 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Crêpe champignons	0,08
Escalope de veau à la crème	1,60
Carottes sautées	0,16
Munster	0,21
Raisin noir	0,19
Potage crécy	0,15
Dinde au jus de verveine	0,45
Nouilles	0,06
Carré fondu	0,12
Yaourt aux fruits	0,17

Total 3,17 €

### Mardi

Avocat sauce cocktail	0,62
Filet de hoki au four	0,84
Coquillettes	0,06
Comté	0,34
Flan amandine aux pépites	0,15
Crème à l'oseille	0,25
Steak haché	0,40
Poêlée villageoise	0,34
Mini chèvre enrichi	0,16
Tartelette aux quetsches	0,20

Total 3,35 €

### Semaine 2

Haricots panachés	0,17
Gigot d'agneau sauce herbes	1,06
Gnocchi de pommes de terre	0,22
Emmental	0,14
Kiwi	0,50
Crème vichyssoise	0,17
Rôti de porc	0,40
Blettes à la crème	0,22
Fromage fondu	0,12
Fian Maria	0,79

Total 3,79 €

Concombre fraîcheur	0,22
Filet de julienne marinière	1,02
Brocolis à la mozzarella	0,26
Brie de Meaux AOP	0,26
Marbré à la mandarine	0,26
Velouté d'endives	0,37
Dinde Gaston Gérard	0,53
Semoule forestière	0,13
Bleu d'Auvergne AOP	0,17
Pomme Reinette	0,33

Total 3,54 €

### Semaine 3

Pamplemousse surprise	0,27
Filet de loup en délice	0,73
Riz basmati	0,12
Crème de gruyère	0,18
Fromage blanc aux raisins secs	0,16
Potage pommes de terre	0,08
Paleron aux champignons	0,62
Julienne de légumes	0,27
Yaourt sucré	0,13
Kaki	0,17

Total 2,73 €

Salade de betteraves lanières	0,11
Gigot d'agneau sauce poivres	0,97
Grains de blé cressonnière	0,19
Tendre bleu	0,29
Salade de fruits de saison	0,39
Crème freneuse	0,14
Mignon de porc à la bière	0,58
Gratin d'endives au camembert	0,58
Fournols	0,21
Madeleine	0,14

Total 3,61 €

### Semaine 4

Œuf Bénédicte	0,50
Dos de mahi-mahi hawaïenne	0,96
Crumble de potiron	0,32
Cheddar	0,23
Cake à la carotte	0,09
Crème à l'échalote	0,20
Boulettes de bœuf	0,31
Ragoût de haricots rouges	0,35
Fromage fondu nature	0,10
Pamplemousse florida	0,39

Total 3,44 €

Concombre à l'estragon	0,25
Lapin en chapelure	1,06
Riz pilaf aux légumes	0,16
Bleu de Bresse	0,54
Crème anglaise au biscuit	0,20
Potage cultivateur	0,15
Rôti de veau orloff	0,64
Salsifis béchamel	0,31
Yaourt sucré	0,25
Quatre-quarts	0,19

Total 3,75 €

## Mercredi

Aspic de pomme de terre	0,12
Estouffade de sanglier	1,28
Navets mijotés	0,12
Fromage frais sucré	0,21
Poire Conférence	0,21
Soupe de courgettes	0,09
Lapin façon grand-mère	0,79
Riz sauvage	0,39
Fourme d'Ambert	0,23
Orange	0,24

Total 3,68 €

## Jeudi

Concombre aux dés de brebis	0,32
Sauté d'agneau à la coriandre	1,31
Semoule couscous	0,09
Crème de gruyère	0,18
Pêches au sirop	0,21
Velouté de laitue	0,25
Rosbif	0,68
Purée de céleri aux aïrelles	0,36
Yaourt brassé nature	0,15
Mille-feuille	0,50

Total 4,05 €

## Vendredi

Carottes râpées quatre saisons	0,15
Filet de saumon poché	0,90
Purée de trois légumes	0,39
Bleu des Causses	0,26
Forêt noire	1,09
Potage tomate cerfeuil	0,37
Omelette aux champignons	0,14
Pommes de terre boulangère	0,19
Chaurce	0,27
Pomme Reinette	0,33

Total 4,09 €

Giboulées de mâche et comté	0,59
Andouillette vigneronne	0,58
Riz pilaf	0,09
Mini chèvre enrichi	0,16
Reines-claudes au sirop	0,25
Crème de maïs	0,29
L'obscur paupiette	0,57
Mix de légumes sauce cajun	0,33
Yaourt nature	0,17
Banane	0,20

Total 3,23 €

Carottes râpées BIO	0,22
Bœuf de Thiérache	0,87
Navets au jus	0,11
Faisselle	0,36
Eclair chocolat	0,21
Potage dubarry	0,08
Marmite poissons sauce crustacés	0,80
Mijotée de lentilles	0,11
Gouda	0,13
Entremets vanille	0,12

Total 3,00 €

Crêpe au fromage	0,09
Emincé de dinde au sésame BIO	1,62
Fenouil en croûte d'amandes	0,42
Coulommiers	0,14
Poire Doyenne du Comice	0,25
Potage campagnard	0,15
Sauté d'agneau aux petits oignons	0,80
Boulgour	0,19
Fourme d'Ambert	0,23
Fruits sauce caramel	0,26

Total 4,15 €

Mêlée de jeunes pousses	0,27
Bavette Maître d'hôtel	0,86
Carottes vichy	0,20
Yaourt nature	0,23
Entremets aux brownies	0,21
Potage du marché	0,25
Filet de hoki poché	0,56
Haricots blancs sauce à l'ail	0,29
Edam	0,12
Clémentine	0,33

Total 3,32 €

Riz aux olives	0,10
Porc charcutier	0,68
Potiiron d'Automne	0,42
Brie	0,13
Poire Louise Bonne	0,17
Crème de céleri	0,13
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,50
Mœlleux au quinoa	0,53
Fondu allégé	0,13
Mousse meringuée	0,49

Total 3,28 €

Endives croquantes	0,19
Saumonette sauce vin blanc	0,53
Poireaux au beurre	0,32
Morbier	0,21
Gaufre confiture	0,27
Soupe à l'oignon	0,19
Omelette	0,28
Pommes de terre au romarin	0,23
Yaourt saveur vanille	0,38
Ananas frais	0,27

Total 2,85 €

Taboulé de grains de blé	0,13
Sauté de sanglier	1,39
Purée de céleri aux aïrelles	0,36
Fromage frais	0,14
Orange au Grand Marnier	0,32
Mouliné aux légumes	0,05
Escalope de dinde au jus	0,64
Panaché gourmand	0,68
Camembert	0,13
Pomme Jonagold	0,21

Total 4,04 €

Carottes velours	0,11
Cabillaud suchet	0,89
Macaroni	0,06
Crème de gruyère	0,18
Coupelle de pruneaux	0,49
Consommé au tapioca	0,04
Quenelles façon nantua	0,31
Fondue d'épinards	0,19
Mimolette	0,17
Flan nappé caramel	0,19

Total 2,63 €

Champignons en salade	0,28
Rosbif	0,90
Frites	0,28
Mini bleu	0,28
Cocktail aux abricots	0,31
Potage ainois	0,10
Poitrine de veau farcie	0,57
Marmite jardinière	0,16
Chèvre bûche	0,24
Banane	0,20

Total 3,31 €

# NOVEMBRE 2017

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

## Samedi

### MENU À THÈME

Haricots verts à l'emmental	0,20
Noix de veau au roquefort	1,05
Grains de blé parmigiano	0,22
Cantal AOP	0,19
Brochette multi-saveurs	0,31
Crème de champignons enrichie	0,30
Porc sauté à la crème	0,56
Soufflé de potiron	0,39
Fromage de chèvre frais	0,26
Tarte au fromage blanc	0,20

Total 3,67 €

## Dimanche

Rillettes de thon	0,47
Rôti de dinde	0,43
Epinards avec croûtons	0,19
Yaourt nature	0,17
Banane	0,20
Crème aux fanes de radis	0,13
Hampe du berger	0,39
Riz créole	0,08
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Kaki	0,17

Total 2,40 €

### Semaine 2

Avocat vinaigrette	0,51
Filet de lieu à l'estragon	0,62
Tagliatelles	0,24
Carré fondu	0,12
Dessert pâtissier au café	0,15
Velouté aux petits pois	0,13
Top'quiche	0,45
Salade simple	0,22
Yaourt aromatisé	0,16
Timbale de riz	0,08

Total 2,67 €

Champignons marinés	0,29
Œufs durs sauce suprême	0,35
Epinards avec croûtons	0,19
Comté	0,34
Clafoutis tatin	0,28
Potage au potiron	0,13
Noix de veau braisée	0,55
Polenta sauce Mornay	0,12
Pavé de fromage portion	0,30
Mousse chocolat noir	0,18

Total 2,73 €

### Semaine 3

Friand à la viande	0,09
Blanquette de veau à l'ancienne	1,08
Champignons persillés	0,33
Petits-suisses sucrés	0,26
Pomme Golden	0,17
Consommé paysanne	0,10
Emincé de bœuf sauce noisettes	0,67
Galette de polenta	0,20
Fromage bleu	0,16
Banane au chocolat	0,28

Total 3,34 €

Soja au chèvre	0,33
Escalope de porc poêlée	0,59
Coudes rayés	0,06
Carré demi-sel	0,15
Coupe de litchis	0,64
Velouté de haricots verts	0,18
Sauté de dinde au paprika	0,50
Chou-fleur au gratin	0,26
Chauroux	0,27
Ile flottante au caramel	0,30

Total 3,27 €

### Semaine 4

Haricots verts amandine	0,17
Daube d'agneau	1,18
Semoule aux raisins	0,13
Saint-paulin	0,16
Ananas frais	0,27
Potage bonne femme	0,08
Cassolette d'églefin	0,47
Brocolis vapeur	0,30
Yaourt aux fruits	0,17
Clémentine	0,33

Total 3,26 €

Salade verte santé	0,15
Cuisse de poulet rôtie	0,27
Polenta d'arrière-saison	0,32
Fromage blanc battu portion	0,21
Compote de rhubarbe	0,24
Crème de carottes	0,12
Civet de porcelet	0,52
Endives sauce safranée	0,64
Bleu de France	0,16
Poire Passe Crassane	0,24

Total 2,86 €

## Crème de champignons enrichie



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1118

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Champignons émincés sg 2,5 kg	10,000 KG	1,12	11,20
Margarine de cuisine 500 g	0,120 KG	1,27	0,15
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,57	0,68
Eau	9,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,180 KG	7,49	1,35
Fécule de pomme de terre 250 g	0,200 KG	5,10	1,02
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,200 LT	2,49	2,99
Fromage fondu nature terrine 1 kg	1,000 KG	7,72	7,72
Emmental râpé 45 % kg	1,000 KG	4,55	4,55
Sel fin 1 kg	0,060 KG	0,26	0,02
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Cerfeuil frais botte 50 g	0,050 UN	0,79	0,04

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et le cerfeuil. Eplucher et émincer finement les oignons, hacher, essorer les feuilles de cerfeuil, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter les champignons. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 30 minutes environ. Débarrasser une partie des champignons. Lier le reste à la fécule de pomme de terre, mijoter 8 à 10 minutes. Ajouter la crème et le fromage. Mixer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de quelques champignons cuits et feuilles de cerfeuil au départ.

**Coût portion** 239 g = 0,298 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 150    Protéines : 6,2 g    Fibres : 1,5 g  
 Kjoules : 628    Glucides : 7 g    Fer : 1,9 mg  
 Matières grasses : 10,4 g    Calcium : 214 mg

## Noix de veau au roquefort



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7600

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Noix de veau pâtissière sp UE 2 kg	14,500 KG	6,43	93,24
Beurre doux 250 g	0,150 KG	5,68	0,85
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,40	0,21
Echalote vrac kg	1,200 KG	1,45	1,74
Thym entier bt 1 lt	0,010 KG	22,78	0,23
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,005 KG	21,13	0,11
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,150 LT	1,62	0,24
Eau	3,000 LT	-	-
Fonds blanc de veau lié bt 800 g	0,060 KG	16,94	1,02
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,750 LT	4,35	3,26
Roquefort 52 % 1/2 pain kg	0,375 KG	10,95	4,11
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 échalotes. Peler, émincer, réserver.
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les noix de veau. Assaisonner, cuire à four chaud (170/180 °C) 1 heure 15 environ. Débarrasser dans des gastronomes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Ajouter les 3 quarts du thym et le laurier, déglacer vin blanc (à l'eau pour les enfants), réduire à sec. Mouiller du fonds blanc de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Crémier, mijoter 5 minutes. Incorporer le roquefort préalablement découpé en dés, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la noix de veau préalablement détaillée en tranche, napper de sauce, parsemer de thym au départ.

**Coût portion** 99 g = 1,056 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 234    Protéines : 32,8 g    Fer : 1,6 mg  
 Kjoules : 979    Glucides : 2,5 g    Calcium : 49 mg  
 P/L : 3,2    Matières grasses : 10,3 g

## Tarte au fromage blanc



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°466

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fond de tarte sucré sg 280/300 g	10,000 UN	1,10	11,00
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	2,000 KG	1,28	2,56
Œuf jaune liquide 1 lt	0,300 LT	4,72	1,42
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,71	0,43
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,49	0,69
Fécule de pomme de terre 250 g	0,140 KG	5,10	0,71
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,45	0,18
Arôme vanille liquide 1 lt	0,030 LT	4,25	0,13
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	0,400 KG	1,75	0,70
Sel fin 1 kg	0,005 KG	0,26	0,00
Œuf blanc liquide 1 lt	0,800 KG	2,32	1,86

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Zester, réserver.
- Déconditionner les fonds de tarte sucrés sur plaque, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le fromage blanc avec le jaune d'œuf et le sucre. Ajouter le lait, la fécule de pomme de terre et la farine. Incorporer l'arôme vanille, les zestes de citron et le sel. Ajouter le blanc d'œuf préalablement battu en neige ferme, mélanger délicatement avec une spatule. Garnir les fonds de tarte de la préparation, cuire à four modéré (160/180 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner, dresser, parsemer de zestes de citron au départ.

**Coût portion** 89 g = 0,197 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 205    Protéines : 5,5 g    Calcium : 44 mg  
 Kjoules : 858    Glucides : 30,7 g  
 dont sucres : 9,7 g  
 Matières grasses : 6,6 g