

aidomenu

THÈME DU MOIS

Languedoc Roussillon

Doté d'un climat doux et ensoleillé, le Languedoc Roussillon bénéficie d'un emplacement privilégié dans le Sud de la France entre les Cévennes, les Pyrénées, la Camargue et la Mer Méditerranée. En plus de ses innombrables richesses naturelles, son patrimoine gastronomique est riche et comporte de nombreuses spécialités.

Cette région utilise les produits de la mer mais également de l'élevage (viandes et fromages) ou de l'agriculture (légumes et fruits). Elle possède également le plus grand vignoble du monde avec des vins riches et variés.

Laissez-vous séduire par cette cuisine du Sud avec ses produits frais et authentiques



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 !

Mai 2019

Coût moyen
du repas
3,06 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Pamplemousse rose	0,06
Daube de bœuf	1,06
Riz camarguais	0,17
Tomme grise	0,16
Méli-mélo de fruits au sirop	0,25
<hr/>	
Potage galinette	0,21
Nouilles gratinées	0,13
Yaourt sucré	0,16
Coupe de fruits rouges	0,25
	2,45 €

Semaine 2

Salade de soja	0,14
Navarin d'agneau	1,19
Mijotée de haricots blancs	0,25
Coulommiers	0,15
Fruits de saison	0,21
<hr/>	
Soupe au gruau	0,21
Œufs durs à la tripe	0,33
Fromage blanc nature	0,15
Fruits de saison	0,21
	2,84 €

Semaine 3

Flan d'asperges au chorizo	0,21
Filet de perche safrané	1,32
Croquettes de risotto	0,34
Fromage blanc nature	0,19
Coupe tutti frutti	0,21
<hr/>	
Soupe au pistou	0,28
Chou-fleur à la provençale	0,22
Crème de roquefort	0,28
Bourdaïne	0,21
	3,26 €

Semaine 4

Salade de haricots rouges et avocat	0,22
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,64
Fonds d'artichaut farcis	0,43
Mimolette	0,14
Fruits de saison	0,21
<hr/>	
Velouté de légumes	0,17
Brandade de morue maison	0,71
Fromage blanc sucré	0,21
Fruits de saison	0,21
	2,94 €

Mardi

Carottes velours	0,11
Sauté de lapin de Lisbonne	0,91
Poêlée champêtre	0,22
Spécialité fromagère fouettée nature	0,18
Fraises chantilly et cannellé	0,33
<hr/>	
Crème de carottes	0,13
Quiche potagère	0,32
Chèvre bûche	0,24
Alétria	0,12
	2,56 €

Mesclun aux gésiers confits	0,67
Thon à l'huile d'olive	1,08
Piperade aux trois poivrons	0,47
Bleu des Causses	0,34
Milla aux groseilles	0,14
<hr/>	
Potage de légumes	0,08
Rizibizi	0,16
Carré de l'Est	0,18
Salade de fruits de saison	0,33
	3,45 €

Pizza aux saveurs du sud	0,23
Emincé de dinde	0,65
Pois gourmands	0,46
Saint-paulin	0,17
Salade de fruits de saison	0,33
<hr/>	
Soupe Saint-Louis	0,33
Cocos blancs au chorizo	0,22
Sainte-Maure de Touraine	0,52
Ile flottante citronnée	0,23
	3,14 €

Chou-fleur ravigote	0,15
Cassolette d'églefin	0,88
Riz sauvage	0,39
Bleu d'Auvergne	0,18
Coupe de mangue	0,38
<hr/>	
Velouté d'épinards	0,17
Farfalles à la crème d'Epoisses	0,46
Cheddar	0,23
Mousse croustillante	0,22
	3,06 €

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Céleri concombre	0,16
Moules marinières	1,36
Frites	0,18
Brie de Meaux AOP	0,27
Pomme grillée	0,14

Potage poule vermicelle	0,14
Flan aux asperges	0,06
Gruyère	0,15
Poires en salade	0,24

2,70 €

Tourte pascale	0,23
Epaule d'agneau confite	1,01
Crumble de courgettes	0,29
Morbier	0,22
Fruits de saison	0,21

Velouté de haricots verts	0,17
Pain de poisson hyperprotéiné	0,55
Faisselle au sucre	0,29
Gâteau de blé aux pommes	0,20

3,17 €

Tomates au bleu	0,19
Grillade de poulet en l'aioli	0,70
Brocolis sauce Mornay	0,28
Yaourt aromatisé	0,22
Timbale aux pruneaux	0,19

Consommé paysanne	0,12
Macaroni napolitaine	0,15
Fromage demi-sel	0,12
Salade de fruits de saison	0,33

2,30 €

Salade du goupil au fromage	0,14
Mignon de porc à la bière	0,89
Coquillettes	0,06
Chaurce	0,28
Entremets double chocolat	0,16

Potage aux riewele	0,11
Galettes de légumes à la crème d'ail	0,56
Tomme noire en tranche	0,21
Mélange de fruits jaunes	0,20

2,61 €

Taboulé vert aux agrumes BIO	0,20
Rôti de veau aux herbes	0,95
Poêlée maraîchère	0,33
Yaourt aux fruits	0,17
Mousse aux fruits rouges	0,20

Potage cultivateur	0,15
Seiches en bourride	0,98
Gorgonzola	0,23
Gâteau de quinoa BIO au café	0,24

3,45 €

Cœur de palmier au crabe	0,38
Paleron aux aromates	1,12
Doré de grains de blé	0,16
Cantal AOP	0,20
Ananas frais	0,16

Velouté de tomate	0,15
Gratin dauphinois forestier	0,43
Munster au cumin	0,31
Tranche napolitaine vanille chocolat	0,18

3,09 €

MENU À THÈME

Terrine de fonds d'artichaut	0,12
Gardianne de taureau	0,88
Galettes de courgettes au romarin	0,21
Yaourt brassé nature	0,22
Pêche Melba	0,16

Potage alenois	0,10
Spaghetti aux moules	0,23
Yaourt au sucre de canne	0,22
Fruits de saison	0,21

2,35 €

Macédoine mayonnaise	0,14
Jarret de veau épicé	1,74
Ecrasé de pommes de terre aux olives	0,36
Tendre bleu	0,29
Fruits de saison	0,21

Soupe de poisson	0,52
Tomates d'Avellino	0,30
Epoisses	0,24
Gâteau de crimée aux amandes	0,17

3,97 €

Carottes et pommes râpées	0,13
Filet de hoki saveur de thym	0,58
Epinards à la crème	0,27
Faisselle	0,29
Gâteau de riz en abricotine	0,14

Crème freneuse	0,15
Mate-faim au chèvre BIO	0,21
Camembert	0,14
Fruits de saison	0,21

2,12 €

Tomates ensoleillées	0,15
Jambon sauce moutarde	0,54
Haricots beurre	0,24
Yaourt arômes de fruits	0,22
Tarte à la rhubarbe	0,17

Crème de pois cassés à la volaille	0,25
Champignons amandine en cassiolette	0,42
Bûche mi-chèvre	0,17
Fruits de saison	0,21

2,37 €

Crumble de légumes du soleil	0,14
Epaule d'agneau rôtie	1,07
Flageolets fondants	0,31
Foumols	0,20
Fruits de saison	0,21

Potage minestrone	0,22
Gnocchi de polenta	0,14
Mini-bleu	0,21
Coupe de fruits chocolatés	0,16

2,66 €

Crêpe au fromage	0,08
Ossobuco de veau	1,79
Jeunes carottes	0,14
Gruyère	0,15
Salade pommes et pruneaux	0,25

Velouté de céleri-rave	0,28
Lasagnes du pêcheur	0,83
Chaurce	0,28
Cocktail de fruits et biscuit	0,28

4,08 €

Mai 2019

Coût moyen
du repas
3,06 €

LÉGENDE

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

Samedi

Semaine 1

Salade de betteraves	0,12
Filet de loup en papillote	0,72
Lentilles paysannes	0,33
Fromage fondu nature	0,10
Salade de fruits de saison	0,33

Soupe à l'oignon	0,19
Croque-monsieur maison	0,34
Saint-félicien	0,23
Mousse meringuée	0,49

2,85 €

Dimanche

Avocat sauce menthe	0,29
Porc à l'étouffée	0,78
Haricots plats	0,29
Petits-suisse nature	0,24
Clafoutis aux griottes	0,36

Potage Condé	0,17
Pépites de colin aux épinards	0,98
Roquefort	0,34
Coupe d'ananas et fruits	0,12

3,57 €

Semaine 2

Pois chiches aux petits légumes	0,33
Filet de lieu du littoral	0,62
Carottes aux olives et basilic	0,28
Saint-nectaire	0,26
Fromage blanc aux pruneaux	0,26

Potage choisy	0,20
Gigot d'agneau en croûte	1,13
Petits-suisse aux fruits	0,21
Fruits de saison	0,21

3,50 €

Concombre fraîcheur	0,15
Rognons à la bordelaise	0,44
Poireaux braisés	0,15
Bûche de chèvre	0,23
Tartelette à la fraise	0,25

Soupe du Valais	0,30
Quenelle de brochet aux écrevisses	0,59
Ossau-iraty	0,36
Fruits de saison	0,21

2,68 €

Semaine 3

Salade verte bistrot	0,17
Noisette d'agneau	1,07
Semoule composée	0,18
Abondance	0,28
Crème catalane	0,29

Soupe de courgettes	0,10
Cabillaud en aioli	1,18
Reblochon AOP	0,23
Salade de fruits de saison	0,33

3,83 €

Crudités sauce anchoïade	0,53
Escalope de veau sauce basilienne	1,34
Cœurs de fenouil en croûte d'amandes	0,43
Saint-marcellin	0,22
Moka	0,28

Potage au cresson	0,16
Tarte fine ligurienne	0,54
Petits-suisse à la cerise	0,46
Ananas tropical	0,45

4,41 €

Semaine 4

Scarole à l'emmental	0,24
Entrecôte Maître d'hôtel	0,91
Poêlée de pomme de terre nouvelles	0,30
Livarot AOP	0,24
Bâtonnet vanille	0,11

Crème d'asperge enrichie	0,59
Risotto aux poireaux	0,16
Faiselle du randonneur	0,43
Fruits de saison	0,21

3,19 €

Crudités belle-saison	0,20
Filet de colin aux moules	0,59
Mélange revigorant	0,31
Petits-suisse sucrés	0,25
Baba au café	0,22

Soupe de lentilles	0,14
Poêlée colorado	0,89
Brillat-savarin	0,29
Salade de fruits maison	0,20

3,09 €



Terrine de fonds d'artichaut

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100093

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Artichaut fond 30/40 bt 3/1	1,200 KG	4,47	5,36
Jus de citron concentré 1 lt	0,060 LT	3,87	0,23
Beurre doux 250 g	0,035 KG	6,00	0,21
Farine ménagère T 55 1 kg	0,070 KG	0,46	0,03
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,500 LT	0,56	0,84
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,250 LT	3,97	0,99
Œuf entier liquide 2 lt	0,250 LT	3,20	0,80
Ciboulette sg 250 g	0,040 KG	3,20	0,13
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,27	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,002 KG	8,99	0,02
Coulis de tomate bt 2,5 kg	1,000 KG	3,05	3,05
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,37	0,09

Progression

- Egoutter soigneusement les fonds d'artichaut, détailler en morceaux. Citronner, mixer, réserver.
- Confectionner un roux avec le beurre et la farine, incorporer le lait, laisser épaissir. Crêmer, assaisonner. Ajouter les fonds d'artichauts mixés, l'œuf entier liquide et la ciboulette. Verser l'appareil dans des moules préalablement recouvert de papier sulfurisé, cuire au bain-marie 1 heure environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trancher les terrines, dresser. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de coulis de tomate et parsemer de persil haché au départ.

Coût portion 45 g = 0,117 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 37 Protéines : 1,4 g Fibres : 1,5 g
 Kjoules : 152 Glucides : 2,4 g
 Matières grasses : 2,0 g



Gardianne de taureau

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100110

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Gardianne de taureau s/v 5 kg	12,000 KG	6,20	74,40
Huile de tournesol 5 lt	0,450 LT	1,26	0,57
Lardons fumés dés n°2 France kg	0,700 KG	5,02	3,52
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,300 KG	0,80	1,04
Ail émincé sg 250 g	0,065 KG	2,89	0,19
Armagnac dénaturé 2 lt	0,200 LT	7,58	1,52
Vin 11° rouge 1 lt	1,000 LT	1,57	1,57
Eau	7,000 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,070 KG	8,32	0,58
Sauce marchand de vin bt 850 g	0,290 KG	13,06	3,79
Beurre doux 250 g	0,170 KG	6,00	1,02
Farine ménagère T 55 1 kg	0,170 KG	0,46	0,08
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 KG	6,66	0,05

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de taureau. Assaisonner, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans le plat de rissolage de la viande de taureau les lardons préalablement blanchis avec les oignons. Ajouter l'ail et remettre les morceaux de taureau. Flamber à l'armagnac. Déglacer vin rouge, cuire 2 à 3 minutes. Mouiller du bouillon de bœuf et de la sauce marchand de vin dispersés au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire au four à 83 °C pendant 12 heures environ.
- Confectionner un roux avec le beurre et la farine, lier la sauce, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 179 g = 0,883 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 286 Protéines : 24,9 g Fer : 4,4 mg
 Kjoules : 1194 Glucides : 5,0 g
 P/L : 1,42 Matières grasses : 17,6 g



Galettes de courgettes au romarin

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100118

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	7,000 KG	1,19	8,33
Pommes de terre Bintje 10 kg	5,000 KG	0,79	3,95
Oignon jaune 10 kg	3,000 KG	1,22	3,66
Farine de blé T45 1 kg	1,000 KG	0,53	0,53
Œuf entier liquide 2 lt	1,000 LT	2,47	2,47
Fromage blanc battu 7 % 5 kg	0,800 KG	1,29	1,03
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	8,99	0,04
Romarin botte 30 g	1,000 UN	0,71	0,71
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,26	0,63

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et le romarin. Eplucher les courgettes, les pommes de terre et les oignons. Râper ensemble, puis presser vigoureusement pour éliminer le maximum d'eau. Ciseler finement le romarin. Réserver.
- Mélanger la farine et l'œuf entier liquide, puis ajouter le fromage blanc. Incorporer la préparation aux légumes râpés, ajouter le romarin, assaisonner, bien mélanger.
- Confectionner des galettes, cuire 6 minutes dans la matière grasse frémissante en retournant à mi-cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 162 g = 0,214 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 146 **Protéines : 4,4 g** **Fibres : 1,9 g**
 Kjoules : 613 **Glucides : 17,1 g**
Matières grasses : 6,2 g



Pêche Melba

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100121

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Crème glacée vanille naturelle 5 lt	5,500 KG	1,30	7,16
Pêche au sirop bt 5/1	3,000 KG	2,00	5,99
Crème sucrée vanillée brique 1 lt	1,000 LT	2,11	2,11
Cerises entières Amarena bt 4/4	0,170 KG	6,85	1,16

Progression

- Egoutter soigneusement les pêches au sirop. Réserver.
- Détailler les cerises amarena en dés. Réserver.
- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser la glace à la vanille dans les récipients choisis, disposer les pêches. Décorer d'une rosace de chantilly et de cubes de cerise amaréna. Servir immédiatement.

Coût portion 97 g = 0,164 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 149 **Protéines : 1,1 g**
 Kjoules : 627 **Glucides : 17,1 g**
dont sucres : 19,0 g
Matières grasses : 6,7 g