

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

Mer Baltique

Ce mois-ci nous vous invitons à découvrir la gastronomie de ces pays qui bordent la Mer Baltique, la mer la plus jeune de notre planète. La mer Baltique est une mer quasi-fermée. En effet, elle n'est reliée à la mer du Nord, puis à l'Atlantique que par une série de détroits. Neuf pays bordent la Baltique : la Suède, la Finlande, La Pologne, La Russie, L'Estonie, La Lituanie, La Lettonie, Le Danemark, mais aussi l'Allemagne. A l'honneur dans cette cuisine nordique, nous retrouvons des produits tels que la pomme fruit, la pomme de terre, le chou, le saumon mais également la viande de porc ou de bœuf.

Nous vous invitons à la découverte de cette cuisine qui réchauffe l'hiver.

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

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

P. Labbay

JANVIER-FEVRIER 2019

Coût moyen
journalier
3,17 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Pousses de soja en salade	0,15
Rôti de porc sauce suprême	0,78
Pommes de terre vapeur	0,24
Mimolette	0,17
Fruits de saison	0,22

Soupe courquinnoise	0,52
Millefeuille d'épinards	0,19
Epoisses	0,24
Pudding de grains de blé aux raisins	0,11

Total 2,62 €

Mardi

Crudité des frimas BIO	0,30
Saumon à l'aneth et raifort	1,44
Flan de choux-fleurs	0,32
Bleu des Causses	0,34
Timbale aux pruneaux	0,20

Potage galinette	0,21
Spaghetti sauce bolognaise	0,35
Abondance	0,28
Fruits de saison	0,22

Total 3,64 €

Semaine 2

Avocat sauce cocktail	0,32
Osso buco de veau	1,21
Riz créole	0,09
Livarot AOP	0,24
Fruits de saison	0,22

Velouté Sylvestre	0,74
Cassolette d'églefin	0,62
Chaource	0,28
Fruits de saison	0,22

Total 3,93 €

Endives aux mendiants	0,32
Navarin de mouton	0,84
Salsifis au beurre	0,32
Morbier	0,21
Semoule au lait maison	0,12

Soupe de pot-au-feu	0,11
Tartiflette	0,69
Mont-d'Or	0,29
Entremets praliné aux noisettes	0,17

Total 3,08 €

Semaine 3

Pizza annamite	0,24
Onglet à l'échalote	0,88
Endive béchamel	0,57
Cantal	0,25
Fruits de saison	0,22

Velouté dubarry	0,22
Aumônière de la mer	0,92
Crème de roquefort	0,28
Reinette à la myrtille	0,22

Total 3,79 €

Carotte râpées Aurélia	0,16
Jarret de veau aux carottes	1,62
Pommes de terre saumon-aneth	0,37
Munster	0,22
Entremets aux pruneaux	0,47

Velouté aux marrons	0,20
Gâteau de viande	0,39
Petits-suisse au sucre	0,25
Velouté coco-mangue et madeleine	0,48

Total 4,15 €

Semaine 4

Champignons marinés	0,30
Blanc de poulet gourmand	0,58
Polenta valdotaine	0,22
Mini-bleu	0,21
Pomme farcie aux coings	0,26

Soupe belge	0,13
Flamiche aux poireaux et haddock	0,59
Camembert	0,13
Panaché de fruits aux pruneaux	0,23

Total 2,65 €

Salade de perles marine	0,74
Daube bourguignonne	0,98
Duo de carottes	0,27
Saint-paulin	0,18
Fruits de saison	0,22

Soupe au gruau	0,22
L'obscur paupiette	0,57
Yaourt saveur vanille	0,47
Compote d'abricot et biscuit	0,19

Total 3,84 €

Mercredi

Pamplemousse rose	0,07
Epaulé d'agneau confite	0,95
Cocos noirs à la brésilienne	0,31
Yaourt nature	0,15
Flan chocolat	0,19

Soupe brezou	0,27
Blettes à la tripe	0,21
Edam	0,14
Kloug aux marrons	0,29

Total 2,57 €

Jeudi

Allumette au fromage	0,16
Sauté de veau	1,17
Purée de potiron	0,44
Fourme d'Ambert	0,18
Fruits de saison	0,22

Soupe de vermicelles	0,14
Coquille de poisson	0,27
Saint-marcellin	0,22
Cocktail d'agrumes au caramel	0,18

Total 2,98 €

Vendredi

Verrine de betterave et roquette	0,29
Ragoût de bœuf picadinho	1,02
Coquillettes gratinées	0,18
Faisselle	0,28
Salade de fruits de saison	0,33

Soupe basler	0,19
Endives au jambon maison	0,49
Beaufort	0,38
Pomme bonne femme	0,27

Total 2,45 €

MENU À THÈME

Soupe aux champignons	0,18
Potée balte	0,73
Spaetzles sautés	0,22
Roquefort	0,34
Coupe vitaminée	0,36

Potage julienne	0,17
Quenelles de volaille florentine	0,43
Yaourt brassé nature	0,22
Poire pâtissière	0,24

Total 2,89 €

Chou blanc aux cranberries	0,16
Faux-filet sauce aux poivres	0,94
Poireaux braisés	0,14
Comté	0,36
Far breton	0,14

Velouté de cresson	0,17
Gnocchi de polenta	0,15
Pyramide cendrée	0,29
Salade pommes et pruneaux	0,25

Total 2,59 €

Crevettes Shanghai	0,42
Filet de sole à l'ostendaise	1,09
Quinoa façon risotto	0,41
Carré de l'Est	0,18
Fruits de saison	0,22

Potage d'asperges	0,14
Tarte aux trois fromages	0,27
Yaourt aromatisé	0,22
Fruits de saison	0,22

Total 3,17 €

Salade de lentilles	0,14
Omelette aux champignons	0,30
Gratin d'épinards	0,26
Brillat-savarin	0,29
Fruits de saison	0,22

Soupe de poisson aux croûtons	0,30
Soufflé de potiron	0,50
Gruyère	0,17
Surprise au chocolat	0,20

Total 2,38 €

Mascarade de crudités	0,28
Fricassée d'agneau	1,28
Semoule au cumin	0,09
Picodon	0,59
Banane caramélisées aux épices	0,24

Velouté de poireaux	0,27
Lasagne maison	0,45
Faisselle du randonneur	0,43
Méti-mélo de fruits d'hiver	0,21

Total 3,84 €

Frisée aux lardons	0,16
Filet de cabillaud sauce écrevisse	1,00
Riz safrané	0,25
Bleu de France	0,21
Ile vanillée aux noisettes	0,43

Crème Esaü	0,14
Cresson normand	0,27
Mini chèvre enrichi	0,17
Crème de pruneaux	0,43

Total 3,06 €

Terrine de légumes tricolore	0,04
Gigot d'agneau vert-pré	1,09
Spaghetti	0,05
Tomme grise	0,16
Salade de fruits de saison	0,33

Soupe nivernaise	0,37
Riz à la catalane	0,15
Bûche du Pilat	0,20
Flan vanille aux cerises	0,20

Total 2,59 €

Crudités aux graines de sésame	0,24
Rôti de veau Dargis	1,11
Choux de Bruxelles	0,18
Petits-suisses nature	0,24
Tarte pomme rhubarbe	0,31

Velouté de patates douces	0,26
Céleri charcutière	0,27
Emmental	0,16
Poire au chocolat	0,38

Total 3,14 €

Radis noir	0,21
Boulettes de bœuf aux aïelles	0,56
Mousse de panais	0,77
Comté	0,36
Flaugnarde aux pruneaux	0,11

Velouté de potiron muscadé	0,16
Gratinée de quenelles	0,29
Roquefort	0,34
Crumble aux baies rouges	0,37

Total 3,18 €

JANVIER-FEVRIER 2019

LÉGENDE

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

Samedi

Dimanche

Semaine 1

Endive croquante	0,21
Tigelada de morue	0,53
Haricots verts à la vénitienne	0,20
Fromage blanc au sucre	0,17
Gâteau fromage blanc-fruites rouges	0,17
<hr/>	
Velouté de légumes	0,17
Bouchée garnie	0,28
Bleu de chèvre	0,99
Crème renversée aux pruneaux	0,41
<hr/>	
Total 3,11 €	

Salade maraîchère	0,23
Moqueca de poulet	0,94
Poêlée de crosnes	1,10
Saint-nectaire	0,26
Tartelette aux noix	0,44
<hr/>	
Potage carottes	0,08
Cocotte de topinambours	0,37
Petits-suisses aux fruits	0,21
Ananas frais	0,16
<hr/>	
Total 3,79 €	

Semaine 2

Mâche champêtre	0,32
Escalope de dinde surprise	0,66
Boullgour aux oignons	0,14
Fromage blanc vanille	0,32
Pruneaux cuits au vin	0,41
<hr/>	
Soupe paysanne	0,24
Cannelloni au parmesan	1,12
Ossau-iraty	0,36
Coupe au kiwi	0,38
<hr/>	
Total 3,96 €	

Salade strasbourgeoise	0,25
Mignon de porc sauce Robert	0,80
Brocolis persillés	0,22
Tomme des Pyrénées	0,17
Eclair chocolat	0,21
<hr/>	
Crème à l'oseille	0,23
Pois cassés limbourgeois	0,32
Fourme d'Ambert	0,18
Trifle gourmand	0,23
<hr/>	
Total 2,61 €	

Semaine 3

Cœurs de palmier en salade	0,19
Joue de bœuf miroton	0,79
Grains de blé cressonnière	0,18
Fournols	0,20
Coupe mangue-ananas	0,41
<hr/>	
Soupe flamande	0,20
Chou farci	0,43
Saint-félicien	0,23
Mousse croustillante	0,22
<hr/>	
Total 2,84 €	

Salade Scandinave	0,29
Côte de porc Maître d'hôtel	0,64
Navets frais glacés	0,33
Yaourt pulpe de fruits	0,34
Crêpe à la mousse blanche	0,47
<hr/>	
Crème à l'échalote	0,20
Gratinée de ravioles aux moules	1,26
Fromage fondu nature	0,10
Fruits de saison	0,22
<hr/>	
Total 3,86 €	

Semaine 4

Poireau à la grecque	0,27
Filet de panga aux deux sauces	0,60
Purée de topinambour	0,34
Yaourt aux fruits	0,17
Duo d'agrumes	0,12
<hr/>	
Soupe sapaudie	0,18
Parmentier de volaille	0,53
Fromage blanc nature	0,15
Fruits de saison	0,22
<hr/>	
Total 2,58 €	

Chou rouge aux pommes	0,14
Lapin en chapelure	1,04
Fond d'artichaut délice	0,54
Coulommiers	0,15
Nid douillet	0,27
<hr/>	
Velouté d'endives	0,36
Gratin dauphinois à la ricotta	0,41
Fromage carré	0,15
Coupe de litchis	0,56
<hr/>	
Total 3,61 €	

Soupe aux champignons



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100199

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Champignons émincés sg 2,5 kg	4,000 KG	1,12	4,48
Margarine de cuisine 500 g	0,140 KG	1,24	0,17
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,400 KG	0,80	1,12
Poireau rondelle sg 2,5 kg	2,400 KG	0,78	1,87
Eau	15,000 LT	-	-
Fonds blanc de volaille bt 800 g	0,300 KG	14,32	4,30
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	2,000 LT	0,58	1,15
Roux blanc bt kg	0,500 KG	9,04	4,52
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,28	0,09
Sel fin 1 kg	0,080 KG	0,27	0,02
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	9,89	0,05

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les champignons et les poireaux. Mouiller du fond blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 30 minutes.
- Ajouter le lait, lier au roux blanc. Mixer, mijoter à feu doux 10 à 12 minutes.
- Incorporer le persil, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 259 g = 0,180 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 82 Protéines : 2,7 g Fibres : 1,5 g
 Kjoules : 344 Glucides : 7,9 g
 Matières grasses : 4,1 g

Potée balte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100146

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Saucisse fumée 120/130 g	12,500 KG	3,65	45,61
Chou vert frisé frais kg	8,500 KG	1,54	13,11
Lardon émincé fumé sup 1 kg	0,900 KG	4,09	3,68
Oignon jaune moyen kg	0,650 KG	0,95	0,62
Eau	15,000 LT	-	-
Bouillon de légumes bt 1 kg	0,370 KG	8,43	3,12
Pommes de terre Bintje 10 kg	9,000 KG	0,69	6,21
Moutarde de Dijon en seau 5 kg	0,100 KG	1,92	0,19
Cumin moulu sachet 1 kg	0,025 KG	5,52	0,14
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,27	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,006 KG	9,89	0,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les légumes. Effeuille le chou, éplucher et tailler les pommes de terre en paysanne, émincer les oignons. Réserver.
- Blanchir le chou, réserver.
- Faire revenir les lardons et les oignons. Ajouter le chou. Mouiller à hauteur avec le bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les saucisses fumées, porter à ébullition, cuire à couvert 25 minutes. Ajouter les pommes de terre, cuire 20 minutes.
- Débarrasser le chou, les pommes de terre et les saucisses dans des gastronormes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Réduire le bouillon à feu vif pour corser le goût. Ajouter la moutarde et le cumin, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud au bain marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les saucisses avec les pommes de terre et le chou, arroser de bouillon au départ.

Coût portion 261 g = 0,730 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 503 Protéines : 25,7 g Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 2090 Glucides : 14,9 g
 P/L : 0,70 Matières grasses : 37,0 g

Spaetzles sautés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100155

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Spaetzles aux 3 oeufs frais 2,5 kg	9,000 KG	1,91	17,21
Sel gros 1 kg	0,070 KG	0,28	0,02
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,28	0,51
Beurre doux 250 g	0,400 KG	7,25	2,90
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,600 KG	0,80	1,28
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,006 KG	7,89	0,05
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Persil haché sg 250 g	0,040 KG	2,28	0,09

Progression

- Suer dans le mélange de matières grasses frémissantes les oignons sans les colorer. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Plonger les spaetzels dans un grand volume d'eau frémissante salée, cuire 12 à 14 minutes. Egoutter, puis les faire revenir avec la poêlée d'oignons. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil au départ.

Coût portion 224 g = 0,220 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 418 **Protéines : 12,8 g**
 Kjoules : 1764 **Glucides : 67,9 g**
Matières grasses : 10,5 g

Coupe vitaminée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100226

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	5,700 KG	1,29	7,35
Kiwi 39 pièces/plateau	75,000 UN	0,29	21,75
Yaourt nature (x4) 125 g	24,000 UN	0,11	2,59
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,750 KG	4,19	3,15
Citron jaune cal moyen (5 et 6) kg	0,600 KG	1,75	1,05

Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher et détailler en morceaux les bananes et les kiwis, presser le jus des citrons.
- Mettre les bananes et les kiwis dans la cuve du mixer, ajouter les yaourts et le miel. Mixer et incorporer petit à petit le jus de citron. Dresser dans les récipients choisis, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 125 g = 0,360 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 101 **Protéines : 2,2 g** **Fibres : 2,4 g**
 Kjoules : 428 **Glucides : 19,4 g** **Vitamine C : 47 mg**
dont sucres : 17,3 g
Matières grasses : 0,8 g