

*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

# La cuisine orientale

A la fois conviviale et parfumée, la cuisine orientale plait généralement à tous. On retrouve au travers des plats typiques du Maghreb (Maroc, Algérie ou Tunisie), une cuisine riche, variée, ensoleillée et familiale. La cuisine orientale est nutritionnellement intéressante puisqu'elle est souvent à base de légumes, légumineuses, de pommes de terre, d'épices et d'huile d'olive. Attention toutefois aux préparations grasses comme les fritures, l'agneau ou les pâtisseries... et à ne pas avoir la main trop lourde sur l'huile d'olive !

Vous retrouverez toutes les saveurs de l'Orient réunies dans ce carnet de recettes pour un voyage au pays des mille et une nuits.



# AURIL 2019

Coût moyen  
journalier  
**2,99 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Terrine de légumes	0,25
Bœuf au curry	1,03
Farfalles	0,10
Fournols	0,20
Fruits de saison	0,21
<hr/>	
Velouté d'artichaut	0,30
Cassiolette de poisson	0,67
Fromage blanc battu	0,22
Clafoutis aux poires	0,24
	3,22 €

### Semaine 2

Artichaut à la mousse de sardines	0,58
Rôti de longe de porc	0,59
Fèves à la portugaise	0,64
Yaourt brassé nature	0,22
Ananas frais	0,16
<hr/>	
Potage pommes de terre	0,11
Encornet farci	1,19
Pyramide cendrée	0,29
Gratin pomme-rhubarbe	0,26
	4,05 €

### Semaine 3

Radis beurre	0,44
Poulet à la marjolaine	0,31
Galette de polenta	0,20
Emmental	0,14
Mousse de fraises	0,21
<hr/>	
Potage d'asperges	0,16
Galettes céréalières au brocoli	0,37
Fromage blanc abricot	0,23
Salade de fruits de saison	0,33
	2,40 €

### Semaine 4

MENU À THÈME	
Brick de légumes	0,50
Filet de cabillaud à l'orientale	0,98
Crumble d'aubergines aux épices	0,52
Petits-suisses au sucre	0,25
Carpaccio d'agrumes	0,19
<hr/>	
Potage au cresson	0,16
Gratin de poireaux aux pétoncles	0,39
Fromage bleu	0,17
Eclair noisette	0,31
	3,47 €

## Mardi

Chou bicolore	0,11
Echine de porc fumée	0,63
Lentilles du Puy forestières	0,35
Tendre bleu	0,29
Mousse pâtissière	0,17
<hr/>	
Potage parmentier	0,17
Gratin d'endives au camembert	0,50
Edam	0,13
Salade de fruits de saison	0,33
	2,68 €

Verrine de petits pois à la menthe	0,11
Agneau croustillant	1,31
Julienne de légumes	0,27
Comté	0,37
Surprise au chocolat	0,20
<hr/>	
Potage grenouille	0,49
Risotto verde	0,19
Coulommiers	0,15
Fruits de saison	0,21
	3,29 €

Salade verte bistrot	0,18
Râble de lapin à l'ancienne	0,69
Gratin de raves BIO	0,75
Bûche de chèvre	0,23
Génoise fourrée chocolat	0,36
<hr/>	
Soupe de lentilles	0,14
Fondant de thon au poivron	0,45
Sainte-Maure de Touraine	0,52
Smoothie poire amande	0,21
	3,52 €

Salade printanière	0,39
Rôti de veau fêvette	0,82
Semoule composée	0,18
Brillat-savarin	0,29
Pruneaux au thé	0,47
<hr/>	
Potage poule vermicelle	0,14
Omelette garnie BIO	0,46
Livarot AOP	0,24
Fraises chantilly	0,19
	3,17 €

## Mercredi

Pâté de lapin aux noisettes	0,34
Merlu sauce cressonnière	0,63
Fenouil pané	0,51
Fromage demi-sel	0,12
Gâteau de blé aux pommes	0,20

Velouté de champignons	0,17
Gnocchi de polenta	0,09
Bûche mi-chèvre	0,17
Fruits de saison	0,21

2,44 €

## Jeudi

Dip au radis noir	0,29
Emincé de veau printanier	1,23
Orecchiette printanière	0,69
Faiselle fraîcheur	0,31
Gratin de fruits	0,29

Potage alenois	0,10
Porc charcutier	0,70
Yaourt aromatisé	0,22
Baba du moussaillon	0,20

4,04 €

## Vendredi

Cake aux asperges	0,22
Cuisse de poulet sauce poivre vert	0,39
Choux de Bruxelles braisés	0,15
Picodon	0,59
Panaché de fruits aux pruneaux	0,23

Soupe à l'oignon	0,20
Spaghetti aux moules	0,23
Munster au cumin	0,31
Fruits de saison	0,21

2,52 €

Salade impromptue	0,20
Saumonette au four	0,55
Potée aux pois cassés	0,16
Bleu des Causses	0,34
Pruneaux cuits au vin	0,41

Soupe aux haricots blancs	0,08
Millefeuille d'épinards	0,19
Gruyère	0,15
Mousse coco à la pêche	0,23

2,30 €

Pizza du jardinier	0,15
Rosbif sauce forestière	1,06
Pois gourmands	0,46
Yaourt brassé pruneaux	0,43
Fruits de saison	0,21

Velouté de poireaux	0,29
Crêpe au fromage	0,35
Saint-marcellin	0,22
Entremets aux biscuits	0,21

3,38 €

Avocat sauce menthe	0,30
Filet de lieu ménagère	0,59
Boulettes de panais	0,46
Saint-nectaire	0,26
Gâteau aux fruits secs	0,13

Soupe aux crevettes	1,45
Grains de blé façon Clamart	0,22
Crème de gruyère	0,19
Salade de fruits de saison	0,33

3,94 €

Chorba maghrébine	0,39
Escalope de dinde au poivre	0,67
Flageolets fondants	0,31
Roquefort	0,34
Méli-mélo de fruits rouges	0,22

Crème soubise	0,23
Nouilles au fromage	0,13
Mimolette	0,14
Flan pâtissier aux abricots	0,22

2,64 €

Pamplemousse au sucre	0,05
Médaille de merlu aux crevettes	0,72
Flan de poireaux	0,26
Pont-l'évêque	0,18
Tartelette aux pruneaux	0,27

Crème de céleri	0,12
Quiche lorraine	0,23
Yaourt nature	0,15
Ile flottante au caramel	0,21

2,21 €

Carottes râpées au fromage	0,20
Foie de veau poêlé	0,50
Pommes de terre façon Martine	0,30
Yaourt saveur vanille	0,40
Compote de pêche	0,18

Potage carottes	0,08
Endives au jambon maison	0,72
Gouda	0,14
Galapian	0,29

2,81 €

Terrine de volaille maison s/sel	0,27
Boudin du bûcheron	0,79
Riz créole	0,08
Yaourt nature lait entier	0,38
Banane au citron	0,22

Crème freneuse	0,16
Haricots rouges paysanne	0,24
Mini-bleu	0,21
Entremets angélique	0,17

2,51 €

Salade fantaisie	0,21
Filet de poulet orange et cumin	0,71
Carottes à la crème	0,19
Ossau-iraty	0,36
Diplomate	0,18

Potage de légumes	0,09
Lasagne maison	0,60
Chaurice	0,28
Coupe de mangue	0,38

2,99 €

Taboulé	0,24
Saucisse de Toulouse grillée	0,52
Poêlée campagnarde	0,13
Brie de Meaux AOP	0,27
Fruits de saison	0,21

Velouté de courgettes	0,21
Aspic au saumon	0,42
Yaourt sucré	0,11
Gâteau aux pruneaux	0,36

2,46 €

# AURIL 2019

## Samedi

## Dimanche

### Semaine 1

Scarole craquante	0,33
Filet de hoki velouté de crevettes	0,70
Pommes de terre rissolées	0,17
Tomme grise	0,16
Salade de fruits de saison	0,33
<hr/>	
Potage dubarry	0,10
Quenelles au velouté d'aneth	0,48
Cantal AOP	0,20
Ananas chantilly	0,35
	2,82 €

Céleri râpé vinaigrette	0,13
Matelote de veau	1,09
Carotte Marigny	0,28
Bleu d'Auvergne	0,18
Tarte framboise-romarin	0,20
<hr/>	
Potage galinette	0,22
Polenta aux brocolis	0,19
Petits-suisseaux aux fruits	0,21
Fraises sucrées	0,17
	2,67 €

### Semaine 2

Œufs durs mayonnaise	0,19
Tajine d'agneau Tfaya	1,21
Boullgour à l'orange et curcuma	0,19
Fromage de chèvre frais	0,28
Fruits à la fleur d'oranger	0,16
<hr/>	
Crème à l'oseille	0,26
Gratin dauphinois forestier	0,43
Bleu de Bresse	0,29
Poire meringuée	0,22
	3,23 €

Batavia maïs	0,19
Entrecôte Maître d'hôtel	0,92
Cordiale des cimes	0,48
Fourme d'Ambert	0,18
Tarte tatin	0,65
<hr/>	
Potage Saint-Germain	0,15
Coquille de poisson	0,30
Carré demi-sel	0,12
Fruits de saison	0,21
	3,21 €

### Semaine 3

Concombre mimosa	0,17
Côte de porc charcutière	0,64
Doré de grains de blé	0,16
Camembert	0,14
Entremets pistache aux petits fruits	0,19
<hr/>	
Potage Condé	0,17
Chou farci	0,85
Tomme noire	0,17
Fruits de saison	0,21
	2,70 €

Salade de betteraves	0,13
Pintade des sous-bois	1,10
Courgettes sautées en Zaalouk	0,45
Saint-paulin	0,17
Nid douillet	0,27
<hr/>	
Velouté de haricots verts	0,17
Riz aux crevettes	0,15
Fromage frais	0,16
Ananas frais	0,16
	2,76 €

### Semaine 4

Salade de poivrons grillés	0,25
Moules marinières	1,36
Frites	0,18
Mimolette	0,14
Coupe d'ananas et fruits	0,12
<hr/>	
Velouté de patates douces	0,27
Tomates à la provençale	0,30
Saint-félicien	0,23
Fruits sauce caramel	0,23
	3,09 €

Crudités sauce citron	0,20
Gigot d'agneau rôti	0,92
Soufflé d'épinards	0,38
Bleu de France	0,17
Kloug aux marrons	0,30
<hr/>	
Potage salsifis-tapioca	0,30
Vol-au-vent à la financière	0,66
Camembert	0,14
Fruits de saison	0,21
	3,26 €

## LÉGENDE

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

## Brick de légumes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100092

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Feuille de brick carrées sachet 160 g	3,200 KG	11,44	36,60
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	4,23	1,06
Courgette calibre 14/21cm kg	3,000 KG	1,83	5,50
Aubergine longue ou ronde kg	1,500 KG	2,11	3,16
Oignon jaune moyen kg	1,100 KG	-	-
Poivron rouge frais kg	1,100 KG	2,05	2,26
Tomate ronde cal 57/67 kg	0,750 KG	1,60	1,20
Pois chiches bt 5/1	0,300 KG	1,16	0,35
Pulpe d'ail seau 1 kg	0,012 KG	2,63	0,03
Curcuma moulu bt 450 g	0,012 KG	18,16	0,22
Curmin moulu bt 350 g	0,006 KG	10,31	0,06
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,27	0,00

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher les oignons. Détailler les légumes en petits cubes, réserver.
- Faire dorer les courgettes, les aubergines, les oignons et les poivrons 10 minutes dans la matière grasse. Ajouter les cubes de tomates et les pois chiches, incorporer la pulpe d'ail. Ajouter les épices, assaisonner. Cuire 3 minutes à feu doux, réserver.
- Etaler les feuilles de brick, garnir de la préparation de légumes. Fermer en aumônière, lier à la ficelle de cuisine sans serrer. Disposer sur plaques recouvertes de papier cuisson préalablement huilé. Cuire au four (160/180 °C) 12 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 103 g = 0,500 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 39  
Kjoules : 162  
Protéines : 0,8 g  
Glucides : 2,7 g  
Matières grasses : 2,2 g

## Filet de cabillaud à l'orientale



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100098

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Filet de cabillaud s/a sg 100/400 g	12,000 KG	7,61	91,26
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,050 LT	4,23	0,21
Céleri branche frais kg	0,500 KG	1,32	0,66
Ail émincé sg 250 g	0,060 KG	2,89	0,17
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Eau	2,000 LT	-	-
Fumet de poisson bt 900 g	0,040 KG	15,54	0,62
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,500 KG	0,65	1,64
Spigol 100 % naturel 100 g	0,010 KG	191,13	1,91
Cumin moulu bt 400 g	0,010 KG	14,01	0,14
Curcuma bt 250 g	0,010 KG	14,88	0,15
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	6,66	0,02

### Progression

- Eplucher, laver, désinfecter et rincer abondamment à l'eau claire le céleri. Emincer, réserver.
- Plaquer les filets de cabillaud sur une plaque à rôtir huilée. Ajouter le céleri, l'ail et les oignons. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disperser au fouet le fumet de poisson dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les tomates concassées et les épices. Assaisonner. Mouiller les filets de cabillaud de la préparation. Cuire au four (160/180 °C) 12 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner les filets de cabillaud, dresser sur assiette, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 140 g = 0,977 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 108  
Kjoules : 457  
P/L : 19,92  
Protéines : 22,5 g  
Glucides : 1,7 g  
Matières grasses : 1,1 g

## Crumble d'aubergines aux épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100165

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	18,000 KG	2,11	37,96
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	4,23	0,85
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,95	1,43
Herbes de Provence sachet 1 kg	0,008 KG	7,35	0,06
Beurre doux 250 g	1,000 KG	6,00	6,00
Farine ménagère T 55 1 kg	1,200 KG	0,46	0,55
Persil frais vrac kg	1,500 KG	3,29	4,94
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,27	0,02
Cumin moulu bt 400 g	0,015 KG	14,01	0,21
Curcuma bt 250 g	0,015 KG	14,88	0,22
Gingembre moulu flacon 26 g	0,002 KG	83,69	0,17
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	8,99	0,04

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les aubergines en rondelles, émincer les oignons et le persil, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter les aubergines et les herbes de Provence, cuire à couvert 10 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement, plaquer dans des gastronomes pleins préalablement graissés.
- Préparer la pâte à crumble en incorporant dans le beurre en pommade, la farine, les épices et le persil haché, jusqu'à obtention d'une consistance sableuse. Emitter cette pâte sur les aubergines. Cuire au four (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 140 g = 0,520 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 180    Protéines : 3,5 g    Fibres : 4,7 g  
 Kjoules : 749    Glucides : 14,6 g  
 Matières grasses : 10,8 g

## Carpaccio d'agrumes à la fleur d'oranger



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100168

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Orange cal 5/6 kg	6,500 KG	1,28	8,30
Pamplemousse rosé 300/400 g	7,000 KG	0,25	1,75
Jus d'orange 100 % pur jus lt	2,000 LT	1,38	2,76
Miel liquide toutes fleurs pot 1 kg	0,012 KG	5,68	0,07
Arôme fleur d'oranger 1 lt	0,010 LT	1,69	0,02
Sucre vanille naturel bt 1 kg	0,250 KG	19,36	4,84
Raisin sec 1 kg	0,500 KG	2,34	1,17

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges et les pamplemousses. Peler à vif et détailler en fines rondelles. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus d'orange, le miel, la fleur d'oranger, le sucre vanillé et les raisins secs. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser dans les récipients choisis les tranches d'agrumes, arroser de jus. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 121 g = 0,190 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 73    Protéines : 1,1 g    Fibres : 1,6 g  
 Kjoules : 310    Glucides : 14,9 g    Vitamine C : 50,4 mg  
 dont sucres : 13,9 g  
 Matières grasses : 0,2 g