

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et 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

Le printemps

Précédant l'été, le printemps annonce les prémices des beaux jours, le radoucissement progressif de la température, le réveil des arbres fruitiers et l'arrivée de légumes nouveaux sur les étals. Notre gastronomie s'en ressent également et laisse place à des mets plus légers, frais et parfumés de jeunes pousses d'herbes aromatiques.

Retrouvez quelques idées recettes dans les pages qui suivent...

Bon appétit !



AVRIL 2018

Coût moyen
journalier
3,10 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Terrine de légumes	0,18
Bœuf sauce chocolat	1,06
Potée aux pois cassés	0,14
Fournols	0,23
Pomme Elstar	0,20
Velouté d'artichaut	0,27
Cassolette de poisson	0,41
Purée de trois légumes	0,40
Fromage blanc battu portion	0,21
Clafoutis aux poires	0,36

Total 3,45 €

Mardi

Verrine de petits pois à la menthe	0,11
Echine de porc fumée	0,63
Riz aux légumes	0,15
Tendre bleu	0,31
Mousse pâtissière	0,17
Potage parmentier	0,10
Sauté de dinde	0,46
Blettes sauce aurore	0,23
Edam	0,14
Salade de fruits de saison	0,39

Total 2,69 €

Semaine 2

Artichaut à la mousse de sardines	0,51
Rôti de longe de porc	0,42
Fèves à la portugaise	0,65
Yaourt brassé nature	0,15
Ananas frais	0,27
Potage pommes de terre	0,07
Poulet au vinaigre	0,33
Panaché de choux-fleurs	0,26
Pyramide cendrée	0,55
Banane	0,18

Total 3,38 €

Pamplemousse au sucre	0,24
Agneau croustillant	1,21
Julienne de légumes	0,26
Fromage carré	0,15
Surprise au chocolat	0,24
Velouté de champignons	0,18
Onglet au grill	0,42
Boulgour tomate	0,18
Coulommiers	0,14
Poire meringuée	0,28

Total 3,29 €

Semaine 3

Radis beurre	0,33
Poulet à la marjolaine	0,32
Brocolis à la godard	0,35
Comté	0,35
Mousse de fraises	0,33
Potage d'asperges	0,16
Epaule d'agneau persillée	0,70
Semoule composée	0,18
Fromage blanc battu portion	0,21
Banane	0,18

Total 3,09 €

Salade verte bistrot	0,10
Emincé de veau sucré-salé	0,80
Gratin de raves bio	0,68
Bûche de chèvre	0,23
Tarte tatin	0,52
Crème de céleri	0,13
Boulette de bœuf	0,33
Risotto verde	0,25
Brie	0,14
Smoothie poire amande	0,19

Total 3,35 €

Semaine 4

Salade de betteraves	0,11
Pintade des sous-bois	1,09
Flageolets au quatre-épices	0,37
Gouda	0,13
Pomme Jonagold	0,21
Velouté de haricots verts	0,18
Endives au jambon maison	0,60
Fromage frais	0,14
Rainbow cake	0,23

Total 3,07 €

Concombre à la fête	0,30
Rôti de veau févette	0,83
Semoule aux courgettes	0,15
Tendre bleu	0,31
Pruneaux au thé	0,47
Potage poule vermicelle	0,13
Omelette garnie Bio	0,55
Fondue d'épinards	0,20
Livarot AOP	0,26
Fraises chantilly	0,34

Total 3,52 €

Mercredi

Pâté de lapin aux noisettes	0,32
Merlu sauce cressonnière	0,63
Fenouil pané	0,53
Fromage demi-sel	0,15
Banane	0,18
Velouté de champignons	0,18
Faux-filet à l'échalote	0,59
Farfalles	0,11
Bûche mi-chèvre	0,16
Mirabelles au naturel	0,22

Total 3,06 €

Jeudi

Chou bicolore	0,10
Emincé de veau	1,00
Orecchiette printanière	0,48
Tomme grise	0,16
Compote tous fruits	0,15
Potage alenois	0,10
Porc charcutier	0,47
Doré de grains de blé	0,18
Faissette au sucre	0,28
Poire Abate	0,20

Total 3,12 €

Vendredi

Cake aux asperges	0,21
Cuisse de poulet sauce poivre vert	0,38
Cordiale des cimes	0,46
Saint-marcellin	0,22
Orange	0,20
Soupe à l'oignon	0,18
Gigot d'agneau gourmand	0,81
Semoule aux courgettes	0,15
Yaourt saveur vanille	0,38
Purée de pêche	0,18

Total 3,18 €

MENU À THÈME

Salade impromptue	0,19
Saumonette au four	0,49
Farfalles	0,11
Bleu des causses	0,26
Gratin de fruits	0,36
Potage de légumes	0,06
Rôti de veau orloff	0,67
Navets glacés	0,11
Comté	0,35
Orange	0,20

Total 2,79 €

Pizza du jardinier	0,23
Rosbif sauce forestière	1,01
Pois gourmands	0,71
Brie de meaux aop	0,26
Poire Passe Crassane	0,24
Crème soubise	0,23
Saucisson chaud	0,59
Purée	0,14
Mini chèvre enrichi	0,17
Entremets aux biscuits	0,17

Total 3,75 €

Avocat sauce menthe	0,29
Filet de lieu ménagère	0,58
Garniture de fenouil	0,33
Saint-nectaire	0,26
Fromage blanc senteurs du sud	0,31
Soupe aux crevettes	0,95
Poulet à la marjolaine	0,29
Grains de blé façon clamart	0,21
Bleu de bresse	0,26
Gratin pomme-rhubarbe	0,36

Total 3,83 €

Artichaut vinaigrette	0,30
Escalope de dinde au poivre	0,68
Galette de polenta	0,22
Roquefort	0,33
Méli-mélo de fruits rouges	0,24
Velouté de poireaux	0,31
Colin sauce vin blanc	0,40
Millefeuille d'épinards	0,18
Emmental	0,16
Flan pâtissier aux abricots	0,22

Total 3,05 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Foie de veau poêlé	0,59
Cordiale sauce suprême	0,34
Pont-l'évêque	0,19
Génoise fourrée chocolat	0,36
Soupe à l'oignon	0,18
Rôti de porc à la sauge	0,41
Poêlée de champignons	0,52
Yaourt nature	0,23
Ananas frais	0,27

Total 3,35 €

Salade fantaisie	0,15
Médaille de merlu aux crevettes	0,75
Pommes de terre rissolées	0,18
Fromage fondu	0,12
Compote de pêche	0,17
Potage carottes	0,06
Prassato d'agneau	0,77
Haricots verts bonne femme	0,20
Carré demi-sel	0,15
Ile flottante au caramel	0,30

Total 2,84 €

Pâté de foie	0,15
Filet de lieu à l'anis	0,58
Pommes de terre façon martine	0,33
Yaourt nature lait entier	0,27
Banane au citron	0,20
Crème freuseuse	0,13
Crêpe aux champignons	0,24
Mâche à l'ail	0,29
Camembert	0,14
Entremets angélique	0,17

Total 2,49 €

Carottes râpées aux amandes	0,19
Rosbif	0,94
Soufflé d'épinards	0,60
Fondu allégé	0,14
Crème anglaise aux vermicelles	0,17
Potage de légumes	0,06
Cuisse de poulet célestine	0,32
Galettes céréalières au brocoli	0,51
Mini-bleu	0,28
Coupe de mangue	0,51

Total 3,71 €

Taboulé	0,23
Saucisse de toulouse grillée	0,52
Poêlée campagnarde	0,13
Brillat-savarin	0,28
Poire Conférence	0,20
Velouté de courgettes	0,23
Osso buco de veau	0,84
Penne	0,06
Yaourt sucré	0,13
Orange	0,20

Total 2,80 €

AVRIL 2018

Samedi

Semaine 1

Scarole craquante	0,25
Filet de hoki sauce crevettes	0,86
Pommes de terre rissolées	0,18
Fromage fondu	0,12
Crème au caramel	0,13
Potage dubarry	0,08
Quenelles au velouté d'aneth	0,28
Haricots verts extra fins	0,31
Cantal AOP	0,21
Pomme Starking	0,25

Total 2,66 €

Dimanche

Concombre aux olives	0,26
Matelote de veau	1,04
Carotte Marigny	0,24
Bleu d'Auvergne	0,19
Riz au lait	0,11
Potage galinette	0,22
Dindonneau en rôti	0,52
Polenta aux brocolis	0,26
Petits-suisses aux fruits	0,22
Fraises sucrées	0,32

Total 3,36 €

Semaine 2

Œufs durs mayonnaise	0,19
Foie émincé	0,41
Mousseline de carottes	0,16
Fromage de chèvre frais	0,27
Fruits à la fleur d'oranger	0,21
Crème à l'oseille	0,23
Rôti de porc au lait	0,42
Riz jaune	0,12
Crème de gruyère	0,19
Ananas chantilly	0,37

Total 2,56 €

Batavia maïs	0,11
Entrecôte Maître d'hôtel	0,84
Frites	0,28
Fourme d'Ambert	0,23
Entremets marguerite	0,14
Potage saint-germain	0,15
Veau marenco	0,73
Poireaux braisés	0,16
Carré demi-sel	0,15
Pomme Jonagold	0,21

Total 3,01 €

Semaine 3

Concombre mimosa	0,28
Côte de porc charcutière	0,58
Doré de grains de blé	0,18
Camembert	0,14
Crème citronnée	0,17
Soupe de lentilles	0,13
Coquelet en crapaudine	0,49
Céleri soubise	0,28
Tomme noire	0,17
Orange	0,20

Total 2,61 €

Salade de riz	0,10
Bœuf au curry	0,97
Petits pois aux laitues	0,31
Petits-suisses au sucre	0,25
Banane	0,18
Potage au cresson	0,17
Filet de cabillaud meunière	0,61
Macaroni	0,06
Fromage bleu	0,16
Abricots au sirop	0,30

Total 3,12 €

Semaine 4

Cœurs de palmier et champignons	0,21
Mijotée de morue	0,81
Riz créole	0,09
Mimolette	0,18
Ananas frais	0,27
Velouté de patates douces	0,27
Bavette aux baies roses	0,57
Haricots beurre	0,30
Fromage fondu nature	0,10
Fruits sauce caramel	0,29

Total 3,08 €

Crudités sauce citron	0,18
Gigot d'agneau rôti	0,81
Carottes à la crème	0,18
Bleu de france	0,16
Gaufre	0,35
Potage salsifis-tapioca	0,32
Emincés de dinde châteline	0,40
Pommes noisettes	0,19
Chaource	0,27
Douceur vanille-fraise	0,16

Total 3,02 €

LÉGENDE

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

Soupe aux crevettes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10080

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Queues crevettes décort. crues sg	5,000 KG	16,65	83,25
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,30	0,39
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,55	0,66
Ail vrac kg	0,040 KG	3,14	0,13
Coulis de tomate bt 2,5 kg	2,000 KG	2,93	5,86
Paprika doux 500 g	0,008 KG	5,65	0,05
Laurier moulu bt 275 g	0,004 KG	19,06	0,08
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Thym entier bt 1 lt	0,004 KG	22,78	0,09
Eau	13,000 LT	-	-
Bouillon de légumes bt 1 kg	0,260 KG	8,33	2,17
Riz long étuvé indica type US 5 kg	1,200 KG	0,86	1,03
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,007 KG	10,67	0,07

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les oignons, l'ail et la coriandre. Emincer les oignons, hacher l'ail, effeuiller la coriandre, réserver.
- Blondir dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Verser le coulis de tomate, cuire 5 minutes environ. Ajouter les queues de crevettes, le paprika, le laurier et la coriandre. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, assaisonner.
- Incorporer le riz, cuire 18 à 20 minutes en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 253 g = 0,946 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 141 Protéines : 12,4 g Fer : 1,9 mg
 Kjoules : 590 Glucides : 12,4 g
 Matières grasses : 4,4 g

Poulet à la marjolaine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7518

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cuisse de poulet a/dos sg 180/200 g	18,000 KG	1,41	25,38
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,250 LT	4,96	1,24
Margarine de cuisine 500 g	0,250 KG	1,24	0,31
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,80	0,96
Tomate double concentré 28 % bt 5/1	0,250 KG	1,33	0,33
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	3,77	0,38
Origan sachet 1 kg	0,010 KG	5,05	0,05
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,500 LT	1,62	0,81
Eau	4,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,080 KG	7,49	0,60
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

- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes, sans dégel préalable, les cuisses de poulet. Assaisonner, débarrasser, réserver.
- Suer les oignons. Incorporer le concentré de tomate, l'ail et la marjolaine. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les cuisses de poulet, couvrir d'eau à hauteur, porter à ébullition. Cuire à couvert à feu moyen 25 à 30 minutes, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les cuisses de poulet, napper de sauce au départ.

Coût portion 187 g = 0,301 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 198 Protéines : 24,9 g Fer : 1,5 mg
 Kjoules : 829 Glucides : 1,9 g
 P/L : 2,5 Matières grasses : 10 g

Grains de blé façon Clamart



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4870

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Blé grains entiers 5 kg	6,000 KG	1,47	8,82
Eau	12,000 LT	-	-
Sel gros 1 kg	0,060 KG	0,27	0,02
Margarine de cuisine 500 g	0,110 KG	1,24	0,14
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 KG	0,80	0,96
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds brun clair bt 800 g	0,050 KG	11,79	0,59
Artichaut fond 30/40 bt 3/1	2,000 KG	4,00	8,00
Petits pois très fins à l'étuvée bt 5/1	1,500 KG	1,38	2,07
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,005 KG	12,43	0,06

Progression

- Plonger les grains de blé dans la quantité d'eau frémissante salée nécessaire. Cuire 10 minutes, égoutter sans rincer, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Déconditionner les fonds d'artichaut et les petits pois, égoutter. Emincer les fonds d'artichaut. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Mouiller du fonds brun clair dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Ajouter les fonds d'artichaut et les petits pois, mijoter 3 à 4 minutes, incorporer les grains de blé, mélanger délicatement. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 194 g = 0,207 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 266 Protéines : 9,3 g Fibres : 8,1 g
Kjoules : 1113 Glucides : 48,6 g
Matières grasses : 2 g

Gratin pomme-rhubarbe



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10081

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pomme golden cal 75/80	7,000 KG	1,50	10,50
Jus de citron concentré 1 lt	0,150 LT	2,15	0,32
Rhubarbe en dés sg 1 kg	2,000 KG	1,29	2,58
Jaune œuf pasteurisé liquide 1 lt	1,000 KG	4,10	4,10
Sucre semoule sac 1 kg	0,600 KG	0,71	0,43
Mascarpone pot 250 g	1,100 KG	5,34	5,87
Cannelle moulue bt 1 lt	0,006 KG	8,02	0,05
Arôme vanille liquide 1 lt	0,080 LT	4,25	0,34
Œuf blanc liquide 1 kg	0,500 KG	2,11	1,06

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer les pommes. Eplucher, détailler en cubes, citronner, réserver.
- Cuire la rhubarbe avec une petite quantité d'eau 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Monter au batteur-mélangeur le blanc d'œuf en neige ferme. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jaune d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le mascarpone, la cannelle et l'arôme vanille. Incorporer délicatement les blancs d'œufs. Disposer les cubes de pomme et la rhubarbe dans des plats à gratin, napper de la préparation. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 119 g = 0,253 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 134 Protéines : 2,7 g
Kjoules : 561 Glucides : 13,8 g
dont sucres : 13,3 g
Matières grasses : 7,2 g