

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 Sud Ouest

Le Sud-Ouest est synonyme de bonne chaire. C'est une région touristique majeure où la gastronomie jouit d'une grande renommée. En effet, cette région est réputée pour sa nourriture riche et chaleureuse, ses fêtes et sa douceur de vivre. Authentiques et au bon goût du terroir, les produits de cette région sont très appréciés. Savourez les recettes proposées ci-dessous, colorées et variées qui égayeront vos papilles.

A vous la cuisine du Sud-Ouest, bon appétit !



MAI 2018

Coût moyen
journalier
3,30 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Pamplemousse rose	0,25
Daube de bœuf	0,97
Haricots plats	0,43
Tomme grise	0,16
Flan à la cannelle	0,17
Potage galinette	0,20
Escalope de porc à la diable	0,37
Gnocchi de polenta	0,15
Yaourt sucré	0,25
Assortiment de fruits rouges	0,38

Total 3,33 €

Mardi

Crudités sauce citron	0,18
Sauté de lapin de Lisbonne	1,03
Ecrasé de pommes de terre olives	0,30
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Fraises chantilly et cannellé	0,53
Gaspacho alentejano	0,26
Rôti de veau	0,59
Compotée de courgettes poivrons	0,38
Chèvre bûche	0,25
Alétria	0,16

Total 3,84 €

Semaine 2

Salade de soja	0,18
Mignon de porc à la bière	0,96
Coquillettes	0,06
Morbier	0,21
Banane	0,18
Mélée de pommes de terre à l'ail	0,19
Œufs durs	0,25
Fondue d'épinards	0,20
Fromage blanc nature portion	0,17
Fraises	0,33

Total 2,72 €

Mesclun aux gésiers confits	0,56
Thon à l'huile d'olive	0,80
Piperade aux trois poivrons	0,40
Bleu des Causses	0,26
Milla aux groseilles	0,16
Potage de légumes	0,06
Bœuf à la mode	0,58
Gnocchi de semoule	0,23
Carré de l'Est	0,17
Abricots	0,19

Total 3,38 €

Semaine 3

Asperges sauce crémeuse	0,47
Filet de perche safrané	1,31
Croquettes de risotto	0,35
Fromage blanc nature	0,19
Coupe tutti frutti	0,24
Soupe au pistou	0,34
Bœuf bourguignon	0,75
Purée de haricots verts	0,20
Crème de roquefort	0,31
Bourdaïne	0,18

Total 4,34 €

Pizza aux saveurs du sud	0,34
Emincé de dinde au jus	0,54
Pois gourmands	0,76
Saint-paulin	0,18
Fraises	0,33
Potage choisy	0,20
Rôti de veau sauce cresson	0,66
Doré de grains de blé	0,18
Carré demi-sel	0,15
Ile flottante citronnée	0,32

Total 3,65 €

Semaine 4

Carottes et pommes râpées	0,14
Cassolette d'églefin	0,66
Fonds d'artichaut farcis	0,40
Mimolette	0,18
Glace bâtonnet vanille	0,10
Velouté de légumes	0,14
Onglet ensoleillé	0,45
Macaroni napolitaine	0,15
Fromage blanc sucré portion	0,21
Orange	0,20

Total 2,64 €

Chou-fleur ravigote	0,14
Rôti de dindonneau quatre-épices	0,67
Riz sauvage	0,39
Fromage fondu nature	0,10
Coupe de mangue	0,51
Velouté d'épinards	0,20
Fricassée d'agneau	0,87
Poêlée de légumes	0,12
Brillat-savarin	0,28
Mousse croustillante	0,21

Total 3,48 €

Mercredi

Céleri concombre	0,23
Porc à l'étouffée	0,71
Lentilles paysannes	0,34
Brie de Meaux AOP	0,26
Pomme grillée	0,23
Crème de carottes	0,12
Emincé de dinde au jus	0,36
Purée d'artichaut	0,80
Gruyère	0,17
Poires en salade	0,25

Total 3,47 €

Jeudi

Tourte pascale	0,23
Epaule d'agneau confite	0,94
Poêlée maraîchère	0,61
Coulommiers	0,14
Banane	0,18
Velouté de haricots verts	0,18
Merlan aux cornichons	0,49
Nouilles	0,06
Faisselle	0,28
Orange	0,20

Total 3,29 €

Vendredi

Tomates au bleu	0,19
Fricassée de dinde	0,64
Brocolis sauce Mornay	0,35
Yaourt aromatisé	0,16
Clafoutis aux griottes	0,38
Consommé paysanne	0,09
Tendron de veau du Douro	0,64
Grains de blé à l'ancienne	0,21
Cantal AOP	0,21
Salade de fruits de saison	0,39

Total 3,25 €

Carottes velours	0,11
Navarin d'agneau	1,21
Mijotée de haricots blancs	0,22
Chaurce	0,27
Mousse praliné	0,31
Velouté de tomate	0,15
Ventrière de porc pimentée	0,38
Poêlée campagnarde	0,13
Tomme noire en tranche	0,25
Mélange de fruits jaunes	0,22

Total 3,24 €

Taboulé vert aux agrumes BIO	0,19
Rôti de veau aux herbes	0,96
Crumble de courgettes	0,36
Yaourt aux fruits	0,17
Méli-mélo de fruits rouges	0,24
Crème d'asperge enrichie	0,51
Poisson rose et blanc sauce oseille	0,76
Pommes de terre vapeur	0,24
Gorgonzola	0,23
Lait gélatiné vanille	0,12

Total 3,79 €

Salade de betteraves lanières	0,11
Paleron aux aromates	0,74
Doré de grains de blé	0,18
Fromage demi-sel	0,15
Ananas frais	0,27
Smoothie à l'avocat	0,33
Poulet rôti	0,61
Carottes sautées	0,16
Fondu allégé	0,14
Beignet au sucre	0,27

Total 2,95 €

Flan des Causses	0,37
Gâteau de viande	0,52
Poêlée champêtre	0,22
Carré fondu	0,12
Cerises	0,37
Potage alenois	0,10
Colin sauce vin blanc	0,40
Lentilles	0,10
Yaourt brassé aux fruits mixés	0,18
Pomme Starking	0,25

Total 2,62 €

Macédoine mayonnaise	0,14
Jarret de veau épicié	1,15
Macaroni	0,06
Tendre bleu	0,31
Orange	0,20
Soupe de linguini BIO	0,51
Tarte aux trois fromages	0,46
Salade fantaisie	0,15
Livarot AOP	0,26
Gâteau de riz abricotiné	0,14

Total 3,38 €

Tomates au soja	0,21
Filet de hoki saveur de thym	0,72
Epinards à la crème	0,24
Faisselle	0,28
Moka	0,28
Crème freneuse	0,12
Mate-faim au chèvre	0,21
Pommes de terre rissolées	0,18
Camembert	0,14
Pêche blanche	0,17

Total 2,53 €

Céleri rémoulade	0,20
Jambon sauce moutarde	0,40
Haricots beurre	0,30
Yaourt aromatisé	0,16
Cheesecake	0,22
Potage minestrone	0,22
Grenadin de veau zingara	0,68
Gnocchi de polenta	0,15
Bûche mi-chèvre	0,16
Ananas frais	0,27

Total 2,76 €

Betteraves fines herbes	0,11
Epaule d'agneau rôtie	1,00
Flageolets fondants	0,39
Fournols	0,23
Duo d'agrumes	0,20
Velouté de tomate	0,15
Quenelles façon nantua	0,31
Courgettes méditerranéennes	0,29
Mini bleu	0,28
Mille-feuille	0,50

Total 3,46 €

Crêpe au fromage	0,08
Ossobuco de veau	1,21
Jeunes carottes	0,14
Tomme grise	0,16
Cerises	0,37
Velouté de champignons maison	0,27
Filet de saumon poché	0,61
Quinoa	0,30
Chaurce	0,27
Fromage blanc et biscuit	0,16

Total 3,57 €

MAI 2018

Samedi

Semaine 1

Terrine d'asperge au cerfeuil	0,17
Steak haché VBF	0,80
Frites	0,28
Fromage fondu nature	0,10
Pomme Golden	0,18
Garbure	0,33
Croque-monsieur maison	0,46
Salades vertes mêlées	0,15
Saint-félicien	0,22
Mousse meringuée	0,49

Total 3,19 €

Dimanche

Avocat sauce menthe	0,35
Filet de loup en papillote	0,70
Riz basmati	0,12
Petits-suisses nature	0,24
Méli-mélo de fruits au sirop	0,27
Potage Condé	0,17
Blanc de poulet gourmand	0,43
Gratin de fenouils	0,40
Bleu d'Auvergne	0,19
Ananas frais	0,27

Total 3,15 €

Semaine 2

Salade simple	0,16
Filet de lieu du littoral	0,61
Panaché de haricots suprême	0,20
Saint-nectaire	0,26
Entremets double chocolat	0,16
Potage choisy	0,20
Gigot d'agneau en croûte	0,84
Purée soissonnaise	0,26
Petits-suisses sucrés	0,25
Orange	0,20

Total 3,14 €

MENU À THÈME

Concombre fraîcheur	0,25
Rognons à la bordelaise	0,41
Pommes de terre sarladaise	0,36
Yaourt brassé nature	0,15
Fromage blanc aux pruneaux	0,25
Velouté de cèpes	0,63
Quenelles au jambon	0,39
Légumes grand-mère	0,29
Fournols	0,23
Génoise fourrée	0,30

Total 3,24 €

Semaine 3

Pamplemousse rose	0,25
Noisétine d'agneau	1,07
Semoule composée	0,18
Fromage fondu	0,12
Flan aux trois couleurs	0,14
Soupe de courgettes	0,11
Echine de porc à l'ancienne	0,43
Poêlée à la rhodanienne	0,72
Camembert	0,14
Clafoutis cadmium	0,19

Total 3,35 €

Salade verte bistrot	0,15
Escalope de veau sauce basilienne	1,57
Fenouil en croûte d'amandes	0,43
Saint-marcellin	0,22
Tarte à la rhubarbe	0,18
Crème de carottes	0,12
Sauté de dinde au curry	0,45
Mœlleux au quinoa	0,57
Petits-suisses sucrés	0,25
Ananas tropical	0,50

Total 4,44 €

Semaine 4

Œuf dur en gelée	0,26
Entrecôte Maître d'hôtel	0,84
Mélange revigorant	0,28
Bleu des Causses	0,26
Abricots	0,19
Potage cultivateur	0,14
Poulet à l'ail	0,29
Boullgour pilaf	0,16
Livarot AOP	0,26
Banane	0,18

Total 2,84 €

Avocat sauce à la roquette	0,58
Filet de colin aux moules	0,58
Poêlée de pomme de terre nouvelles	0,58
Petits-suisses nature	0,24
Compote de poire	0,14
Soupe de lentilles	0,13
Porc à l'étouffée	0,42
Epinards avec croûtons	0,19
Fromage demi-sel	0,15
Salade de fruits maison	0,22

Total 3,22 €

LÉGENDE

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

Velouté de cèpes



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10088

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Cèpes morceaux sg 1 kg	4,800 KG	7,19	34,51
Champignons émincés sg 2,5 kg	4,800 KG	1,12	5,38
Echalote coupée sg 250 g	0,480 KG	2,20	1,06
Beurre doux 250 g	0,480 KG	7,47	3,59
Eau	10,500 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,210 KG	7,59	1,59
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,600 LT	0,57	0,91
Crème liquide 35 % brique 1 lt	0,800 LT	4,35	3,48
Croûtons ronds nature 500 g	1,800 KG	3,64	6,55
Emmental râpé 45 % kg	1,200 KG	4,55	5,46

Progression

- Suer dans la matière grasse frémissante les cèpes, les champignons émincés et les échalotes. Cuire à couvert 10 à 12 minutes. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, ajouter le lait, cuire 15 minutes. Incorporer la crème, mixer. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le velouté aux cèpes, parsemer de croûtons et d'emmental râpé au départ.

Coût portion 267 g = 0,625 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 252 Protéines : 9,4 g Fibres : 4,4 g
 Kjoules : 1055 Glucides : 11,8 g Calcium 179 mg
 Matières grasses : 17,7 g

Rognons à la bordelaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°837

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rognon de bœuf en dés sg kg	15,000 KG	1,78	26,70
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,27	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05
Beurre doux 250 g	0,500 KG	7,47	3,74
Echalote coupée sg 250 g	0,900 KG	2,20	1,98
Cognac dénaturé 2 lt	0,120 LT	9,88	1,19
Vin 11° rouge 1 lt	1,700 LT	1,57	2,67
Fleur de maïs bt 700 g	0,040 KG	5,05	0,20
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	1,500 KG	2,78	4,17
Persil frais vrac kg	0,100 KG	2,30	0,23

Progression

- La veille, décongeler les rognons de bœuf en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eponger les rognons de bœuf, saler, poivrer. Saisir à feu vif 5 minutes dans la matière grasse frémissante. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer à feu doux dans le plat de cuisson les échalotes pendant 5 minutes. Remettre les rognons de bœuf, augmenter le feu, mouiller du cognac et du vin rouge, flamber. Saupoudrer de fleur de maïs préalablement tamisée, bien mélanger. Crêmer, mijoter 20 minutes, au besoin détendre la sauce à l'eau. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les rognons de bœuf, parsemer de persil au départ.

Coût portion 146 g = 0,409 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 227 Protéines : 23,5 g Fer : 10,5 mg
 Kjoules : 950 Glucides : 4,3 g
 P/L : 1,8 Matières grasses : 12,8 g

Pommes de terre sarladaise



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8384

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre nouvelles 10 kg	22,000 KG	1,33	19,26
Graisse d'oeie bt 4/4	0,900 LT	3,42	3,08
Ail émincé sg 250 g	0,500 KG	3,77	1,89
Persil haché sg 250 g	0,500 KG	2,28	1,14
Sel fin 1 kg	0,120 KG	0,27	0,03
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

Progression

- Trier, éplucher, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Egoutter, détailler en rondelles, réserver.
- Sauter les pommes de terre dans la matière grasse frémissante 8 à 10 minutes. Ajouter l'ail et le persil, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 218 g = 0,355 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 237 Protéines : 4,7 g Fibres : 3,6 g
 Kjoules : 992 Glucides : 31,4 g
 Matières grasses : 9,4 g

Fromage blanc aux pruneaux



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10089

Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Fromage blanc battu 2 à 4 % 5 kg	8,500 KG	1,31	11,14
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,71	0,36
Pruneau dénoyauté 44/55 kg	2,500 KG	5,29	13,23

Progression

- La veille, réhydrater les pruneaux dans de l'eau.
- Mélanger les pruneaux avec 1/4 du sucre et cuire à feu doux 45 minutes environ en remuant fréquemment. Mixer, refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Battre le fromage blanc avec le sucre restant. Disposer une couche de compotée de pruneaux dans des ramequins, napper de fromage blanc. Décorer d'une touche de compotée de pruneaux.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 122 g = 0,247 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 129 Protéines : 7,0 g Fibres : 1,5 g
 Kjoules : 540 Glucides : 18,1 g Calcium : 107 mg
 dont sucres : 17,8 g
 Matières grasses : 2,9 g