

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes des produits de la base de données AIDOMENU en conformité avec les tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 (hors produit Bio), 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 !**

<sup>1</sup> Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

<sup>2</sup> Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



## Thème du mois

# La Normandie

Au-delà de son patrimoine historique et des nombreux sites remarquables que la Normandie possède, cette région est aussi connue pour ses produits de qualité et ses traditions culinaires.

La mer, longeant les côtes, apportent une multitude de poissons frais et crustacés (carrelet, cabillaud, lieu, huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, crevettes...). Dans l'arrière-pays, la campagne normande permet la culture des carottes de Créances, des poireaux de Rouen et de la pomme. Son bocage abrite des élevages d'agneaux de pré-salé (réputés pour leur goût iodé), de bœufs (notamment pour les abats), de veau nourri au lait entier. Le lait des vaches sert à la fabrication du beurre, de la crème et des divers fromages à pâte molle si tendres et moelleux comme le camembert.

Enfin, n'oublions pas que dans cette région, le cidre et le Calvados sont des incontournables !

**Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes aux saveurs normandes** ➡

# MARS 2017

Coût moyen  
– du repas –  
**1,95 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Laitue aux oignons rouges	0,16
Céleri cressonnière	0,26
Grenadin de veau pistaché	1,27
Dos de cabillaud du pêcheur	1,40
Petits pois bonne-femme	0,31
Gnocchi de semoule	0,20
Mimolette	0,18
Yaourt nature lait entier	0,26
Quatre-quarts chocolat	0,21
Carpaccio d'orange	0,13

Total 2,17 €

## Mardi

Soupe de pot-au-feu	0,15
Concombre à l'estragon	0,34
Langue de bœuf sauce piquante	0,91
Jambon roulé aux épinards	0,51
Pépinettes	0,21
Carré demi-sel	0,15
Comté	0,34
Banane	0,17
Eclair vanille	0,21

Total 1,49 €

### Semaine 2

Potage crécy	0,13
Frisée aux croûtons	0,24
Escalope de porc au jus	0,60
Steak au poivre	1,22
Pommes de terre gratinées	0,34
Salsifis béchamel	0,31
Yaourt sucré	0,13
Edam	0,12
Orange	0,13
Tarte tatin aux poires	0,24

Total 1,72 €

Carottes râpées mimosa	0,14
Radis à la croq'au sel	0,40
Rôti de veau	1,06
Gigot d'agneau gourmand	1,19
Penne	0,07
Fenouil aux olives	0,27
Carré de l'Est	0,16
Saint-paulin	0,16
Cubes d'ananas vanilla	0,39
Crème Brûlée	0,62

Total 2,22 €

### Semaine 3

Scarole à l'emmental	0,53
Nuage d'Argenteuil	0,26
Omelette	0,54
Filet de lieu en habit rouge	0,96
Epinards sauce Mornay	0,32
Riz sauvage	0,39
Cheddar	0,24
Carré fondu	0,11
Mille-feuille	0,50
Ananas frais	0,27

Total 2,06 €

Haricots panachés	0,21
Avocat au crabe	0,64
Blanquette de dinde	0,83
Axoa de veau	1,08
Boulgour aux oignons	0,17
Petits pois à la française	0,26
Yaourt aux fruits	0,17
Bûche de chèvre	0,23
Orange	0,13
Entremets pistache	0,13

Total 1,92 €

### Semaine 4

Velouté de poireaux	0,26
Crudités en vinaigrette	0,29
Lotte armoricaine	1,78
Salmi de pintade	0,81
Coquillettes	0,07
Mélange revigorant	0,28
Morbier	0,21
Bûche du Pilat	0,18
Orange	0,13
Cake rose	0,40

Total 2,20 €

Semoule forestière	0,08
Betteraves aux noisettes	0,27
Croque-monsieur maison	0,62
Tripes à la mode de Coutances	0,65
Haricots verts au jus	0,15
Riz blanc	0,11
Brie de Meaux AOP	0,26
Fourme d'Ambert	0,17
Poire Rocha	0,18
Nage d'ananas	0,34

Total 1,42 €

## Mercredi

Aspic de pomme de terre	0,11
Douceur de champignons	0,32
Filet de hoki poché	0,87
Dindonneau à la duroc	0,91
Haricots verts au coulis	0,23
Polenta	0,09
Bleu de France	0,28
Tomme blanche	0,15
Coupe de mangue	0,61
Flan nappé caramel	0,19

Total 1,88 €

## Judi

Avocat sauce cocktail	0,62
Endives ninon	0,25
Agneau au blé safrané	1,55
Echine de porc suprême	0,55
Duo de courgettes crémière	0,35
Bûche mi-chèvre	0,16
Petits-suisseés sucrés	0,26
Pêches au sirop	0,22
Mousse liégeoise	0,21

Total 2,08 €

## Vendredi

Mâche champêtre	0,41
Rillettes de maquereau	0,43
Rosbif à la foyot	1,23
Poulet des trappistes	0,80
Blettes en persillade	0,19
Riz blanc	0,11
Yaourt aromatisé	0,16
Fromage bleu	0,16
Tiramisu maison	0,39
Pamplemousse	0,25

Total 2,06 €

Chou rouge basse-cour	0,20
Flamiche aux poireaux	0,36
Fricassée de dinde	0,77
Filet de saumon sauce Romenay	0,97
Riz jaune	0,13
Marmite jardinière	0,15
Tomme de Savoie	0,23
Yaourt au lait de brebis BIO	0,57
Ile flottante	0,58
Banane	0,17

Total 2,08 €

Fusilli en salade	0,13
Mâche cotentine	0,51
Ragoût de bœuf	1,12
Boulettes d'agneau paysanne	0,45
Navets à la crème	0,14
Mijotée de lentilles	0,11
Coulommiers	0,14
Brillat-savarin	0,28
Poire Abate	0,18
Compote d'abricot	0,22

Total 1,64 €

Concombre vinaigrette	0,30
Betteraves au cumin	0,14
Filet de perche en papillote	1,22
Poulet en cocotte	1,03
Trio de choux breton	0,30
Polenta arlequin	0,16
Fournols	0,21
Brie	0,13
Roulé à la confiture	0,26
Kivi	0,36

Total 2,06 €

## MENU À THÈME

Carottes râpées BIO	0,30
Endives aux noix	0,18
Bœuf campagnard	1,13
Porc sauce chasseur	0,71
Garniture de céleri	0,20
Galette de polenta	0,21
Saint-félicien	0,24
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Teurgoule	0,08
Dessert pâtissier	0,16

Total 1,69 €

Mêlée de jeunes pousses	0,43
Cœurs de palmier en salade	0,29
Navarin d'agneau	1,39
Poulet au paprika	0,47
Macaroni	0,06
Courgettes persillées	0,16
Pyramide cendrée	0,55
Petits-suisseés au sucre	0,26
Purée de pêche	0,18
Banane	0,17

Total 1,97 €

Tarte au camembert	0,26
Mâche à l'andouille de Vire	0,35
Colin sauce beurre blanc	0,64
Bœuf braisé normand	0,98
Carotte Marigny	0,21
Pommes de terre Neufchâtel	0,55
Gruyère	0,15
Livarot AOP	0,26
Coupe du Calvados	0,24
Flan à la poire et confiture de lait	0,18

Total 1,90 €

Radis	0,40
Escalopines d'artichaut	0,40
Rôti de veau févette	1,11
Cassolette de poisson	0,63
Salsifis sauce verte	0,36
Quinoa façon risotto	0,59
Fromage frais	0,14
Saint-nectaire	0,28
Mousse au café	0,18
Pomme Fuji	0,14

Total 2,11 €

Soja au chèvre	0,40
Champignons sauce câpres	0,32
Gigot d'agneau vert-pré	1,16
Mignon de porc lardé	1,08
Flageolets fondants	0,43
Gratin de navets	0,17
Tendre bleu	0,31
Petits-suisseés nature	0,24
Banane	0,17
Pêche surprise	0,31

Total 2,30 €

Carottes râpées	0,13
Chausson bolognaise	0,42
Crevettes au cidre	1,70
Sauté de dinde ancestral	0,78
Coudes rayés	0,07
Blettes à l'ancienne	0,24
Fromage blanc battu	0,21
Gouda	0,13
Ananas chantilly	0,36
Poire Abate	0,18

Total 2,11 €

## Tarte au camembert



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7890

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Fond de tarte brisée 27 cm sg 350 g	8,000 UN	1,47	11,76
Camembert 45 % 250 g	7,000 UN	1,10	7,70
Margarine de cuisine 500 g	0,040 KG	1,32	0,05
Echalote coupée sg 250 g	0,400 KG	2,20	0,88
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,000 LT	0,49	1,47
Roux Blanc bt 1 kg	0,300 KG	5,45	1,64
Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt	0,300 KG	2,62	0,79
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,008 KG	9,98	0,08
Œuf entier liquide 2 lt	0,500 LT	2,21	1,11
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

- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes. Mouiller de la quantité de lait nécessaire, porter à ébullition. Lier au roux blanc, cuire 3 minutes, ajouter la crème fraîche et la noix muscade. Hors du feu, incorporer l'œuf, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Garnir les fonds de tarte de camembert préalablement détaillé en fines tranches. Recouvrir de l'appareil, cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner, dresser au départ.

**Coût portion** 91 g = 0,255 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 209    Protéines : 7,2 g    Calcium : 126 mg  
 Kjoules : 875    Glucides : 15,5 g  
 Matières grasses : 13 g

## Bœuf braisé normand



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4614

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Bœuf bourguignon UE 60/70 g	16,200 KG	5,37	86,99
Margarine de cuisine 500 g	0,500 KG	1,32	0,66
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Céleri branche frais kg	0,800 KG	1,30	1,04
Carottes fraîches sac kg	1,500 KG	0,60	0,90
Cidre brut 75 cl	1,500 LT	2,24	3,36
Laurier moulu bt 275 g	0,005 KG	20,08	0,10
Thym entier bt 165 g	0,005 KG	26,29	0,13
Eau	4,000 LT	-	-
Roux blanc bt 1 kg	0,080 KG	5,41	0,43
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,600 LT	2,25	1,35
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	12,43	0,09

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons et le céleri, détailler en dés les carottes, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de bœuf. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons, le céleri et les carottes. Remettre la viande. Déglacer à l'eau puis au cidre. Ajouter le laurier et le thym, mouiller à hauteur d'eau. Assaisonner, cuire 2 heures à couvert. Débarrasser les morceaux de viandes, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Reporter à ébullition le jus de cuisson, lier au roux blanc. Crémer, rectifier l'assaisonnement.
- Dresser les morceaux de bœuf, napper de la sauce au départ.

**Coût portion** 131 g = 0,978 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 317    Protéines : 31,8 g    Fer : 3,8 mg  
 Kjoules : 1327    Glucides : 2,7 g  
 P/L : 1,6    Matières grasses : 19,8 g

## Salsifis sauce verte



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1488

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Salsifis coupé sg 2,5 kg	15,000 KG	1,53	22,95
Beurre doux 250 g	0,400 KG	4,83	1,93
Farine ménagère T 55 1 kg	0,400 KG	0,45	0,18
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,000 LT	0,49	1,96
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,32	0,20
Oignon jaune moyen kg	1,500 KG	0,60	0,90
Cresson botte 400 g pièce	2,000 UN	1,62	3,24
Persil frais vrac	0,300 KG	2,46	0,74
Estragon frais botte 50 g	3,000 UN	0,79	2,37
Emmental râpé 45 % kg	0,450 KG	4,08	1,84
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les herbes aromatiques. Emincer les oignons, hacher les herbes aromatiques, réserver.
- Déconditionner les salsifis dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner un roux blanc, mouiller de la quantité de lait nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, assaisonner. Incorporer les oignons préalablement sués dans la matière grasse frémissante, le cresson, le persil, l'estragon et l'emmental râpé. Crémier, mijoter 2 à 3 minutes, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les salsifis, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 189 g = 0,364 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 159  
Kjoules : 665  
Protéines : 6,9 g  
Glucides : 12,8 g  
Fibres : 9,3 g  
Calcium : 112 mg  
Matières grasses : 6,9 g

## Coupe du Calvados



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°8911

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Fraise sg 1 kg	3,000 KG	2,38	7,14
Cocktail de fruits rouges sg 1 kg	3,000 KG	2,89	8,67
Pomme Jonagold cal 75/80	4,000 KG	1,78	7,12
Jus de citron concentré 1 lt	0,040 LT	2,15	0,09
Calvados dénaturé 2 lt	0,000 LT	6,27	0,00
Eau	1,000 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,70	0,70

### Progression

- Laisser décongeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) les fraises et le cocktail de fruits rouges.
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, détailler en dés, citronner, réserver.
- Porter à ébullition le mélange d'eau et de sucre, cuire 5 à 6 minutes.
- Mélanger les fraises, le cocktail de fruits rouges et les dés de pomme. Verser le sirop encore tiède sur les fruits. Refroidir, dresser dans les ramequins, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 107 g = 0,237 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 84  
Kjoules : 352  
Protéines : 0,7 g  
Glucides : 18 g  
Fibres : 2,9 g  
Vitamine C : 30 mg  
Matières grasses : 17,8 g