

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 GEMRCN¹ et des textes réglementaires². 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 !

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

² 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

Le Portugal

Sa cuisine si colorée et riche en saveurs, le Portugal la doit notamment à Vasco de Gama. En effet, il sera le premier navigateur à découvrir la célèbre route des Indes, celle menant tout droit aux épices si chèrement convoitées à cette époque. C'était en 1498. Après un périple marin qui dura en moyenne deux ans, il parvient entre autres à rapporter dans sa patrie natale, cannelle, clou de girofle, noix de muscade, poivre, piment... bref, un vrai trésor ! Mais ce qu'il remit surtout au Portugal, c'est l'autorisation des dirigeants locaux de pouvoir commercer et ouvrir des comptoirs dans ces pays lointains.

Depuis, d'un point de vue gastronomique, le pays a su faire bon usage de ces épices, et rares sont les plats qui n'en contiennent pas. Elles servent notamment à préparer l'incroyable morue, dont on dit que chaque jour possède sa propre recette.

Ainsi, laissez-vous transporter par ses parfums venus d'ailleurs et si présents dans cette cuisine gorgée de soleil.

Retrouvez au fil des pages quelques idées recettes aux saveurs portugaises ➡

AVRIL 2017

Semaine 1

| | |
|------------------------------------|------|
| Roquette pastorale | 0,63 |
| Chou-fleur ravigote | 0,19 |
| Filet de cabillaud sauce crustacés | 1,00 |
| Rissolette de veau | 0,48 |
| Courgettes au basilic | 0,25 |
| Spaghetti pizzaïolo | 0,24 |
| Bleu des Causses | 0,26 |
| Petits-suisseurs sucrés | 0,26 |
| Crème renversée aux poires | 0,20 |
| Kiwi | 0,26 |

Total 1,88 €

Mardi

| | |
|-------------------------|------|
| Salami | 0,15 |
| Carottes râpées au soja | 0,16 |
| Ragoût d'agneau | 1,11 |
| Dinde à la provençale | 0,86 |
| Risotto au fenouil | 0,24 |
| Poêlée maraîchère | 0,56 |
| Camembert | 0,13 |
| Emmental | 0,14 |
| Ananas frais | 0,27 |
| Génoise à l'abricot | 0,31 |

Total 1,96 €

Semaine 2

| | |
|-------------------------|------|
| Concombre mimosa | 0,26 |
| Assiette charcutière | 0,27 |
| Filet de loup en délice | 0,90 |
| Cuisse de poulet rôti | 0,35 |
| Brocolis persillés | 0,32 |
| Fèves à la portugaise | 0,65 |
| Pyramide cendrée | 0,55 |
| Yaourt aux fruits | 0,17 |
| Clafoutis aux griottes | 0,39 |
| Orange | 0,13 |

Total 1,99 €

| | |
|-----------------------------------|------|
| Artichaut à la mousse de sardines | 0,48 |
| Bavarois d'avocat | 0,30 |
| Gardianne de bœuf | 1,13 |
| Emincé de veau printanier | 1,02 |
| Macaroni | 0,06 |
| Gratin de fenouils | 0,39 |
| Ossau-iraty | 0,23 |
| Fondu allégé | 0,13 |
| Poire Angély | 0,21 |
| Entremets melba | 0,19 |

Total 2,06 €

Semaine 3

| | |
|-----------------------------|------|
| Céleri dame blanche | 0,23 |
| Tartinade de radis | 0,53 |
| Mignon de porc sauce Robert | 0,90 |
| Filet de dorade aux moules | 1,14 |
| Lentilles au jus | 0,10 |
| Blettes à la tripe | 0,22 |
| Fromage frais | 0,14 |
| Fournols | 0,21 |
| Poire Abate | 0,23 |
| Dessert pâtissier | 0,16 |

Total 1,92 €

| | |
|------------------------------|------|
| Carottes râpées citronnées | 0,10 |
| Concombre à l'estragon | 0,34 |
| Épaule d'agneau en papillote | 1,00 |
| Poulet campagnard | 0,83 |
| Tian de courgette | 0,33 |
| Riz aux poivrons | 0,20 |
| Yaourt nature lait entier | 0,26 |
| Carré de l'Est | 0,16 |
| Mousse croustillante | 0,21 |
| Ananas chantilly | 0,36 |

Total 1,89 €

Semaine 4

| | |
|--------------------------|------|
| Pamplemousse au sucre | 0,25 |
| Champignons à la grecque | 0,45 |
| Filet de hoki au four | 0,92 |
| Hachis parmentier maison | 0,93 |
| Epinars avec croûtons | 0,19 |
| Cantal | 0,31 |
| Petits-suisseurs nature | 0,24 |
| Cake marbré | 0,18 |
| Banane | 0,17 |

Total 1,82 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Concombre montagnard | 0,28 |
| Grains de blé de Maria | 0,27 |
| Blanquette de veau ménagère | 1,27 |
| Echine de porc fumée | 0,59 |
| Riz blanc | 0,11 |
| Navets à la crème | 0,14 |
| Bûche du Pilat | 0,18 |
| Saint-marcellin | 0,25 |
| Coupelle de pruneaux | 0,49 |
| Poire Conférence | 0,17 |

Total 1,87 €

Coût moyen
– du repas –
1,90 €

LÉGENDE

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

Mercredi

| | |
|---------------------------|------|
| Champignons en salade | 0,36 |
| Tomates parfumées | 0,27 |
| Rosbif pinatas | 1,23 |
| Filet de colin meunière | 0,80 |
| Pois gourmands | 0,92 |
| Grains de blé aux légumes | 0,20 |
| Yaourt brassé nature | 0,15 |
| Mini chèvre enrichie | 0,16 |
| Lait gélifié chocolat | 0,13 |
| Mousse de pêche | 0,25 |

Total 2,24 €

Jeudi

| | |
|--------------------------|------|
| Velouté de salsifis | 0,26 |
| Céleri rémoulade | 0,27 |
| Poulet basquaise | 0,47 |
| Dés de porc à l'étouffée | 0,71 |
| Semoule composée | 0,20 |
| Blettes sauce aurore | 0,22 |
| Chaurouse | 0,27 |
| Saint-paulin BIO | 0,37 |
| Coupe passion | 0,38 |
| Beignet au sucre | 0,26 |

Total 1,71 €

Vendredi

| | |
|------------------------|------|
| Riz aux cornichons | 0,11 |
| Roulade de poireaux | 0,48 |
| Bavette Maître d'hôtel | 0,90 |
| Noix de veau braisée | 0,85 |
| Carottes vichy | 0,21 |
| Frites | 0,33 |
| Crottin de Chavignol | 0,40 |
| Crème de gruyère | 0,18 |
| Poire Conférence | 0,17 |
| Pomme Idared | 0,09 |

Total 1,85 €

| | |
|-------------------------|------|
| Feuilleté hot dog | 0,18 |
| Pamplemousse rose | 0,26 |
| Gigot d'agneau vert-pré | 1,65 |
| Civet de coq | 0,55 |
| Purée de céleri | 0,21 |
| Riz basmati | 0,15 |
| Tomme noire | 0,18 |
| Brie | 0,13 |
| Kiwi | 0,26 |
| Abricots aux amandes | 0,29 |

Total 1,92 €

| | |
|---------------------------|------|
| Salade de tomates | 0,18 |
| Pommes de terre au curry | 0,20 |
| Emincé de veau sucré-salé | 0,82 |
| Filet de julienne poché | 1,04 |
| Boulgour | 0,18 |
| Mélange romanesque | 0,69 |
| Bleu d'Auvergne | 0,17 |
| Saint-félicien | 0,24 |
| Douceur vanille-fraise | 0,18 |
| Banane | 0,17 |

Total 1,94 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Asperges blanches vinaigrette | 0,46 |
| Coleslaw | 0,29 |
| Onglet sauce moutarde | 0,76 |
| Longe de porc en croûte | 0,69 |
| Gnocchi de semoule | 0,20 |
| Petits pois paysanne | 0,32 |
| Edam | 0,12 |
| Pont-l'évêque | 0,17 |
| Pomme Granny Smith | 0,13 |
| Flan nappé caramel | 0,19 |

Total 1,67 €

| | |
|------------------------------|------|
| Salade simple | 0,21 |
| Betteraves au cumin | 0,14 |
| Omelette aux asperges | 0,34 |
| Bœuf à la mode | 0,94 |
| Haricots verts sauce Vénétie | 0,26 |
| Polenta arlequin | 0,16 |
| Coulommiers | 0,14 |
| Saint-nectaire | 0,28 |
| Gâteau aux myrtilles | 0,32 |
| Kiwi | 0,26 |

Total 1,53 €

| | |
|------------------------------|------|
| Taboulé de quinoa | 0,26 |
| Fraîcheur de champignons BIO | 0,62 |
| Normandin de veau au grill | 0,61 |
| Escalope de volaille poêlée | 0,73 |
| Cœurs d'artichaut cocinados | 0,58 |
| Grains de blé cressonnière | 0,23 |
| Tomme grise | 0,16 |
| Tendre bleu | 0,31 |
| Trio fruité | 0,18 |
| Quetsches au sirop | 0,28 |

Total 1,98 €

| | |
|-------------------------------|------|
| Batavia maïs | 0,18 |
| Caroline au chou-fleur | 0,37 |
| Cassolette de lieu florentine | 0,82 |
| Rôti de rumsteak | 1,18 |
| Semoule couscous | 0,11 |
| Salsifis béchamel | 0,31 |
| Munster | 0,21 |
| Carré fondu | 0,11 |
| Trifle à la mangue | 0,54 |
| Orange | 0,13 |

Total 1,97 €

MENU À THÈME

| | |
|--------------------------------------|------|
| Chorizo doux | 0,24 |
| Gaspacho alentejano | 0,26 |
| Sauté de lapin de Lisbonne | 1,03 |
| Mijotée de morue | 0,78 |
| Ecrasé de pommes de terre aux olives | 0,33 |
| Compotée de courgettes et poivrons | 0,51 |
| Emmental | 0,14 |
| Fondu de brebis | 0,29 |
| Fromage blanc senteurs du Sud | 0,31 |
| Alétria | 0,16 |

Total 2,02 €

| | |
|---------------------------|------|
| Pois chiches andalouse | 0,21 |
| Carottes râpées BIO | 0,30 |
| Grenadin de veau marmiton | 0,99 |
| Fricassée d'agneau | 1,18 |
| Choux de Bruxelles | 0,23 |
| Semoule aux raisins | 0,16 |
| Mimolette | 0,18 |
| Livarot AOP | 0,26 |
| Ananas frais | 0,27 |
| Pêches au naturel | 0,17 |

Total 1,97 €

| | |
|----------------------------|------|
| Nage de radis BIO | 0,76 |
| Pizza royale | 0,36 |
| Lasagne bolognaise | 0,87 |
| Cuisse de poulet marinée | 0,40 |
| Côtes de blettes en ragoût | 0,18 |
| Chèvre bûche | 0,24 |
| Yaourt aromatisé | 0,16 |
| Ile rose | 0,27 |
| Soupe de fraises au miel | 0,41 |

Total 1,82 €

Gaspacho alentejano



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1782

Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|-----------------------------------|-----------|-------|-------|
| Tomate ronde cal 57/67 kg | 4,500 KG | 1,45 | 6,53 |
| Poivron rouge frais kg | 1,700 KG | 1,90 | 3,23 |
| Poivron vert frais kg | 1,400 KG | 2,20 | 3,08 |
| Concombre cat 1 pièce | 6,500 UN | 1,39 | 9,04 |
| Ail vrac kg | 0,150 KG | 3,55 | 0,53 |
| Sel gros 1 kg | 0,045 KG | 0,27 | 0,01 |
| Origan sachet 1 kg | 0,010 KG | 5,05 | 0,05 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,470 LT | 3,98 | 1,87 |
| Vinaigre d'alcool blanc 8° 1,5 lt | 0,280 LT | 0,39 | 0,11 |
| Tabasco rouge 57 ml | 0,005 KG | 43,21 | 0,22 |
| Eau | 14,000 LT | - | - |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 10,67 | 0,05 |
| Croustons ronds nature 500 g | 1,500 KG | 3,64 | 5,46 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Épépiner les tomates et les poivrons, éplucher les concombres et l'ail. Mixer 1/4 des tomates en purée, détailler le reste en petits dés avec les concombres et les poivrons. Réserver.
- Mettre la quantité d'eau nécessaire à rafraîchir en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ecraser les gousses d'ail avec le gros sel jusqu'à obtention d'une pâte. Ajouter l'origan, l'huile d'olive, le vinaigre blanc et le tabasco. Bien mélanger. Incorporer le mélange aux légumes, arroser de l'eau bien froide. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le gaspacho dans les récipients choisis, accompagner de croustons au départ.

Coût portion 253 g = 0,302 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 145 Protéines : 2,9 g Vitamine C : 45 mg
 Kjoules : 607 Glucides : 8,3 g Fibres : 2 g
 Matières grasses : 10,6 g

Mijotée de morue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2729

Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|---------------------------------|-----------|-------|-------|
| Filet de morue dessalée sg | 14,000 KG | 5,26 | 73,64 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,260 KG | 0,45 | 0,12 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 0,350 LT | 3,98 | 1,39 |
| Oignon jaune moyen kg | 1,200 KG | 0,60 | 0,72 |
| Ail vrac kg | 0,120 KG | 3,55 | 0,43 |
| Persil frais vrac kg | 0,180 KG | 2,46 | 0,44 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 2,600 LT | 0,49 | 1,27 |
| Noix de muscade moulee bt 1 lt | 0,004 KG | 9,98 | 0,04 |
| Sel fin 1 kg | 0,035 KG | 0,26 | 0,01 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,005 KG | 10,67 | 0,05 |

Progression

- Décongeler la morue en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et mixer en purée l'oignon et l'ail, hacher le persil, réserver.
- Rincer et éponger la morue, détailler en morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer 5 minutes à feu doux et à couvert la purée d'oignon et d'ail dans la matière grasse. Ajouter la morue préalablement farinée, dorer légèrement. Parsemer de persil, rissoler 5 minutes en retournant délicatement. Débarrasser la morue dans des gastronomes pleins, recouvrir de lait. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Cuire à four doux (140/150 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de morue, napper de sauce au départ.

Coût portion 148 g = 0,781 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 152 Protéines : 23,8 g
 Kjoules : 636 Glucides : 4 g
 P/L : 5,4 Matières grasses : 4,4 g

Ecrasé de pommes de terre aux olives



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4935

Ingrédients pour 100 13/15 ans

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------------|-----------|-------|-------|
| Pommes de terre Bintje 10 kg | 23,000 KG | 0,65 | 14,95 |
| Huile d'olive vierge extra 1 lt | 1,900 LT | 3,98 | 7,56 |
| Crème fraîche épaisse 30 % MG 1 lt | 1,900 KG | 2,62 | 4,98 |
| Ciboulette botte 50 g | 2,000 UN | 0,79 | 1,58 |
| Olive noire rondelles bt 3/1 | 1,600 KG | 2,65 | 4,24 |
| Poivre blanc moulu 1 kg | 0,007 KG | 12,43 | 0,09 |
| Sel fin 1 kg | 0,070 KG | 0,26 | 0,02 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les végétaux. Eplucher les pommes de terre, émincer finement la ciboulette. Réserver.
- Egoutter les olives noires, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Débarrasser les pommes de terre dans des gastronormes perforés, cuire à four vapeur 20 minutes environ. Ecraser grossièrement. Incorporer l'huile d'olive, la crème, la ciboulette et les olives noires. Assaisonner, bien mélanger. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 240 g = 0,334 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 391 Protéines : 4,5 g Fibres : 5 g
Kjoules : 1636 Glucides : 28,8 g
Matières grasses : 27,5 g