

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.

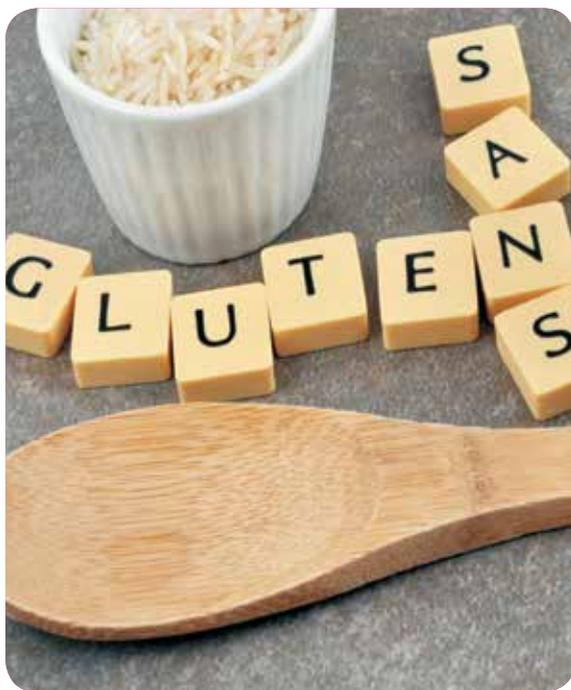
Les menus sont chiffrés à partir de la veille tarifaire établie par SARA (hors produit Bio), du mois précédent leur publication, et applicable en exclusivité à ses adhérents.

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 cuisine spécifique

Certaines situations dans la vie peuvent avoir un impact sur l'alimentation, la faisant ainsi évoluer et s'adapter pour un maintien de l'organisme en bonne santé.

On estime aujourd'hui que 4 % de la population (dont 6 % des enfants) est concernée par une allergie alimentaire "authentique" à un ou plusieurs des allergènes majeurs : moutarde, sulfites, lait, lupin, crustacés, œuf, arachide, céleri, sésame, mollusques, poisson, gluten, soja et fruits à coques. Ces personnes sont donc contraintes d'enlever le ou les aliments incriminés.

Dans les cas de troubles de la déglutition, de l'alimentation par affection psychologique et psychiatrique ou d'une pathologie liée à l'état bucco-dentaire, le recours à une alimentation texturée (tendre, mixée...) est souvent envisagée. Enfin, avec l'âge, des difficultés dans la dextérité ou la dénutrition peuvent apparaître. A ce moment-là, il sera nécessaire d'enrichir les plats et de promouvoir une alimentation « Manger-Main » afin que ces personnes âgées puissent avoir tous les nutriments dont elles ont besoin et prennent plaisir à manger !

**Retrouvez au fil des pages nos idées recettes pour cette alimentation spécifique** ➡

# MAI 2017

## Semaine 1

Pâtes au bleu	0,16
Salade aux radis	0,27
Hampe du berger	0,63
Saucisse de Toulouse	0,51
Garniture de fenouil	0,32
Riz sauvage	0,39
Yaourt nature	0,23
Comté	0,34
Kiwi	0,26
Cocktail aux abricots	0,31

Total 1,71 €

## Mardi

Carottes râpées vinaigrette	0,13
Tartare de crudités	0,29
Steak de thon citronné	0,92
Dindonneau à la duroc	0,79
Pommes de terre nouvelles à l'anglaise	0,46
Purée de courgettes	0,48
Reblochon	0,28
Bûche mi-chèvre	0,16
Ananas caramel	0,31
Flan chocolat	0,19

Total 2,00 €

## Semaine 2

Avocat vieille	0,53
Riz pique-nique	0,11
Filet de perche safrané	1,15
Bavette aux baies roses	0,88
Pommes cubes rissolées	0,25
Printanière de légumes	0,21
Mini chèvre enrichie	0,16
Ossau-iraty	0,23
Mousse cappuccino	0,39
Poire Conférence	0,17

Total 2,04 €

Cœurs de palmier en salade	0,26
Pizza marghérita	0,35
Gigot d'agneau paloiso	1,33
Escalope de porc à la diable	0,60
Polenta sauce aurore	0,18
Blettes provençale	0,26
Carré fondu	0,11
Fromage blanc groseille	0,19
Banane	0,17
Pomme Golden	0,16

Total 1,81 €

## Semaine 3

Betteraves au maïs	0,15
Crudités sauce anchoïade	0,50
Foie émincé	0,48
Gigot d'agneau lyonnaise	1,39
Pommes de terre en robe de chambre	0,20
Salsifis au beurre	0,34
Chaurouse	0,27
Edam	0,12
Orange	0,19
Dessert pâtissier	0,16

Total 1,90 €

Radis à la croq'au sel	0,40
Tomates mimosas	0,25
Filet de saumon poché	0,94
Blanquette de dinde mixée	0,71
Pâtes papillon béchamel	0,20
Gratin de légumes verts	0,48
Faisselle	0,36
Chèvre bûche	0,24
Compote de pêche	0,18
Clafoutis aux cerises	0,19

Total 1,97 €

## MENU À THÈME

## Semaine 4

Carottes râpées aux raisins	0,13
Œufs durs farcis	0,44
Escalope de veau panée	1,47
Filet de dorade Marie-Charlotte	1,19
Chou-fleur au jus	0,24
Riz pilaf	0,09
Yaourt sucré	0,25
Tomme blanche	0,15
Kissiel au miel	0,16
Pomme Jonagold	0,21

Total 2,15 €

Aspic de melon à la menthe	0,37
Poireaux mousseline	0,23
Gigot d'agneau gourmand	1,09
Parmentier de bœuf	1,16
Courgettes méditerranéennes	0,27
Saint-marcellin	0,27
Fournois	0,21
Gâteau chocolaté	0,28
Palets de fraise	0,64

Total 2,26 €

Coût moyen  
– du repas –  
**1,96 €**

## LÉGENDE

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

## Mercredi

Cake aux asperges	0,23
Bavarois d'avocat	0,63
Tendron de veau au jus	1,08
Rosbif	1,12
Beignets de salsifis	0,41
Polenta	0,09
Yaourt brassé aux fruits	0,17
Crème de bruyère	0,18
Banane	0,17
Mirabelles au sirop	0,37

Total 2,22 €

## Jeudi

Scarole à l'emmental	0,58
Macédoine à la russe	0,20
Filet de poulet braisé	0,89
Roulés de poireaux au jambon	1,00
Coquillettes	0,07
Cheddar	0,24
Fromage bûche	0,22
Coupe bicolore	0,20
Pomme Granny Smith	0,13

Total 1,77 €

## Vendredi

Mélange croquant	0,27
Potage choisy	0,27
Gigot d'agneau au basilic	1,44
Moules gratinées	0,54
Carottes à la maraîchine	0,26
Grains de blé aux épices	0,40
Gouda	0,13
Carré demi-sel	0,15
Chou chantilly	0,27
Ananas frais	0,27

Total 2,00 €

Galantine de volaille	0,25
Mêlée de jeunes pousses	0,43
Epinards aux œufs durs	0,61
Gibelotte de lapin	0,92
Semoule composée	0,20
Yaourt brassé nature	0,21
Pyramide cendrée	0,55
Fraises sucrées	0,41
Entremets praliné	0,15

Total 1,87 €

Asperges mayonnaise	0,54
Flamiche aux poireaux	0,38
Paupiette de veau façon Paulette	0,70
Poulet sauce blanche	0,44
Riz basmati	0,15
Petits pois-lardons	0,29
Bleu des Causses	0,26
Camembert	0,13
Brunoise aux cinq saveurs	0,50
Liegeois chocolat	0,33

Total 1,86 €

Concombre au yaourt	0,28
Chou-fleur gribiche	0,25
Rôti de bœuf	0,94
Cabillaud suchet	1,03
Courgettes persillées	0,16
Boulgour	0,18
Petits-suisses au sucre	0,26
Beaufort	0,45
Tapioca au lait de coco	0,11
Kiwi	0,26

Total 1,96 €

Smoothie à l'avocat	0,59
Mousse de canard	0,30
Noix de veau sauce bigarade	1,01
Estouffade de bœuf	1,09
Blettes sautées	0,18
Doré de grains de blé	0,20
Tendre bleu	0,31
Tomme grise	0,16
Entremets williamine	0,19
Banane	0,17

Total 2,10 €

Flan maraîcher	0,14
Melon	0,35
Joue de porc au cidre	1,12
Cassolette de poisson	0,63
Choux de Bruxelles	0,23
Croquettes de risotto	0,30
Brillat-savarin	0,28
Emmental	0,14
Fraises	0,41
Abricots aux amandes	0,29

Total 1,94 €

Asperges à la niçoise	0,55
Fenouil au pamplemousse	0,21
Civet de coq	0,55
Entrecôte au grill	1,05
Potée aux pois cassés	0,15
Navets mijotés	0,12
Coulommiers	0,14
Gorgonzola	0,24
Pomme Braeburn	0,15
Crème renversée	0,12

Total 1,64 €

Artichaut printanier	0,40
Concombre fraîcheur	0,26
Saumonette au four	0,53
Cuisse de poulet rôtie	0,35
Boulgour du Sud BIO	0,63
Poêlée villageoise	0,34
Bleu d'Auvergne	0,17
Fromage blanc vanille	0,32
Orange	0,19
Timbale aux pruneaux	0,19

Total 1,69 €

Croissant au chèvre	0,18
Avocat macédoine	0,42
Paleron de bœuf braisé	0,85
Axoia de veau	1,08
Carottes vichy	0,21
Flageolets campagnards	0,50
Cantal	0,20
Sainte-Maure de Touraine	0,51
Banane	0,17
Flan violine	0,21

Total 2,16 €

Pamplemousse au sucre	0,24
Terrine de pois chiche au curry	0,14
Curry de crevettes	1,80
Jambon de dinde	0,45
Polenta aux blettes	0,19
Haricots verts au coulis	0,23
Bûche du Pilat	0,18
Bleu de France	0,16
Ile flottante	0,58
Ananas frais	0,27

Total 2,11 €

## Aspic de melon à la menthe



sans  
allergènes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°534

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Melon Charentais (400 g) kg	17,000 KG	1,96	33,32
Eau	3,500 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,300 KG	0,70	0,21
Gélatine feuille 1 kg	0,140 KG	18,46	2,58
Menthe fraîche botte 100 g	1,500 UN	0,71	1,07

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons et la menthe. Couper les melons en deux, ôter les graines, détailler en cubes. Hacher finement la menthe, conserver quelques feuilles entières. Réserver.
- Confectionner un sirop avec la quantité d'eau et de sucre nécessaire. Ajouter la menthe et les feuilles de gélatine préalablement ramollies à l'eau froide, réserver.
- Disposer au fond des moules les cubes de melons. Verser le sirop, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au moins 3 heures avant le service.
- Décorer d'une feuille de menthe au départ.

**Coût portion** 142 g = 0,372 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 61    Protéines : 2,2 g    Fibres : 1,2 g  
Kjoules : 255    Glucides : 11,9 g  
Matières grasses : 0,2 g

## Parmentier de bœuf



sans lactose  
sans gluten

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3473

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Pommes de terre Bintje 10 kg	18,000 KG	0,65	11,70
Ail émincé sg 250 g	0,040 KG	3,82	0,15
Margarine végétale 80 % MG 500 g	0,500 KG	1,38	0,69
Boisson végétale au soja 1 lt AB	3,000 LT	1,79	5,37
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,007 KG	9,98	0,07
Huile de tournesol 1 lt	0,150 LT	1,39	0,21
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,500 KG	0,81	1,22
Egrené pur bœuf 15 % VBF sg 1 kg	12,500 KG	4,86	60,75
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,300 KG	0,65	0,85
Eau	3,500 LT	-	-
Bouillon de légumes bt 1 kg	0,070 KG	8,33	0,58
Sel fin 1 kg	0,050 KG	0,26	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,007 KG	12,43	0,09
Biscotte s/gluten bt 250 g	1,200 KG	28,16	33,792

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre. Eplucher, détailler en gros cubes, réserver.
- Plonger les pommes de terre dans l'eau bouillante salée, cuire 20 à 25 minutes. Egoutter, les passer au presse-purée, ajouter l'ail, la margarine végétale, la boisson végétale et la noix muscade. Assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter le haché de bœuf égrené, rissoler 5 à 6 minutes, incorporer les tomates concassées. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Porter à ébullition, cuire 10 à 12 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C). Réaliser une chapelure en mixant des biscottes sans gluten, réserver.
- Procéder à l'assemblage en bacs gastronomes : déposer une couche de purée, une couche de viande, puis une couche de purée. Parsemer de chapelure, gratiner à four chaud (180/200 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 301 g = 1,155 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 508    Protéines : 28,8 g    Fibres : 3,7 g  
Kjoules : 2126    Glucides : 33,2 g    Fer : 3,6 mg  
P/L : 1    Matière grasses : 28 g

## Courgettes méditerranéennes



sans allergènes

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9746

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm kg	16,000 KG	1,40	22,40
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,200 LT	3,98	0,80
Oignon jaune moyen kg	1,200 KG	0,60	0,72
Ail vrac kg	0,150 KG	3,55	0,53
Tomate concassée pelée bt 5/1	2,000 KG	0,65	1,30
Olive noire rondelles bt 3/1	0,500 KG	2,13	1,07
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 légumes. Détailler les courgettes en rondelles, émincer les oignons, hacher l'ail, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons. Ajouter l'ail et les tomates concassées, cuire 5 minutes. Incorporer les courgettes et les olives noires. Assaisonner, cuire 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 179 g = 0,269 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 63    Protéines : 2,4 g    Fibres : 2,3 g  
 Kjoules : 264    Glucides : 4,7 g  
 Matières grasses : 3,3 g

## Gâteau chocolaté



sans lactose sans gluten

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2852

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Chocolat noir couverture 55 % palets 5 kg	1,650 KG	5,49	9,06
Œuf entier liquide 2 lt	0,900 LT	2,21	1,99
Sucre semoule sac 1 kg	0,650 KG	0,70	0,45
Orange cal 5/6 kg	1,500 KG	1,37	2,06
Boisson végétale au soja 1 lt AB	1,250 LT	1,79	2,24
Compote de pomme allégée bt 4/4	0,850 KG	1,47	1,25
Levure chimique bt 1,5 kg	0,060 KG	5,64	0,34
Amande poudre 1 kg	0,850 KG	7,74	6,58
Fleur de maïs s/gluten bt 700 g	0,850 KG	4,58	3,89

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus, récupérer la moitié des zestes, réserver.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Battre l'œuf entier liquide avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le zeste des oranges, mélanger. Incorporer la boisson végétale et la compote de pomme. Verser le chocolat fondu, la levure, la poudre d'amande et la fleur de maïs, mélanger.
- Garnir les moules préalablement graissés et farinés (fleur de maïs), cuire à four modéré (160/180 °C) 50 minutes environ. Verser le jus des oranges sur le gâteau, laisser refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Découper en parts égales, dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 81 g = 0,279 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 229    Protéines : 4,9 g    Fibres : 3 g  
 Kjoules : 958    Glucides : 24,4 g  
 Dont sucres : 15,2 g  
 Matières grasses : 11,8 g