

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

# Le tour de France

Depuis sa création en 1903, le tour de France, dénommé aussi « la grande boucle », a toujours suscité un vif intérêt. Actuellement, c'est le troisième événement sportif le plus suivi au monde. Cette compétition est notamment retransmise dans 195 pays, et comptabilise environ 3,5 milliards de téléspectateurs. En France, plus de 3 millions de personnes assistent, soit par le biais de la télévision, soit en étant sur place, à cet événement.

S'élançant cette année de Düsseldorf, les cyclistes devront parcourir 3529 kilomètres au cours des 21 étapes fixées. Ce parcours à travers la France vous permettra de découvrir de nombreuses régions avec notamment, leur patrimoine culturel, leurs coutumes, et bien sûr leurs spécialités culinaires.

**Pour suivre le fil des étapes... gastronomiques, n'hésitez pas à consulter notre recueil de recettes ! ➡**

# JUIN-JUILLET 2017

Coût moyen  
– du repas –  
**1,92 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Carottes râpées	0,13
Velouté de courgettes	0,22
Filet de saumon sauce Romenay	0,97
Cuisse de pintade rôtie	0,91
Penne	0,07
Printanière au jus	0,17
Comté	0,34
Tomme blanche	0,15
Mousse meringuée	0,49
Pomme Golden	0,16

Total 1,80 €

## Mardi

Pizza au parmesan	0,30
Dés de betteraves en salade	0,10
Andouillette de Troyes à l'ancienne	1,09
Joue de bœuf mironton	0,81
Haricots verts extra fins	0,31
Doré de grains de blé	0,20
Maroilles	0,24
Mimolette	0,18
Cerises	0,41
Banane	0,17

Total 1,91 €

### Semaine 2

Allumette au fromage	0,19
Macédoine en gelée	0,20
Filet de colin meunière	0,80
Blanc de poulet gourmand	0,67
Courgettes hollandaise	0,24
Tortis tricolores	0,17
Fourme d'Ambert	0,17
Carré demi-sel	0,15
Liégeois café	0,17
Banane	0,17

Total 1,46 €

Potage froid au concombre	0,26
Carottes râpées et noisettes	0,20
Fricassée d'agneau	1,18
Rissolette de veau	0,48
Polenta aux asperges	0,29
Salsifis béchamel	0,31
Tomme de Savoie	0,23
Brillat-savarin	0,28
Pomme au miel	0,20
Cake à la rhubarbe	0,15

Total 1,78 €

## MENU À THÈME

### Semaine 3

Pamplemousse rose	0,26
Assiette parisienne	0,61
Filet de loup en papillote	0,87
Escalope de poulet façon vésulienne	0,85
Ratatouille	0,23
Lentilles du Puy forestières	0,44
Bûche du Pilat	0,18
Yaourt aromatisé	0,16
Gaufre de liège fantaisie	0,45
Cocktail de Provence	0,21

Total 2,13 €

Soja au riz	0,24
Bavarois d'avocat	0,63
Bœuf bourguignon	0,98
Grenadin de veau marmiton	0,99
Farfalles	0,11
Haricots verts sauce Périgieux	0,65
Pont-l'évêque	0,17
Fromage fondu	0,12
Ananas frais	0,27
Entremets amarena	0,31

Total 2,23 €

### Semaine 4

Tomate et œuf dur	0,16
Asperges mayonnaise	0,53
Jambon sauce moutarde	0,50
Filet de dorade aux moules	1,13
Boullgour	0,18
Crumble de courgettes	0,28
Saint-nectaire	0,26
Fromage frais	0,14
Méli-mélo de fruits au sirop	0,26
Prunes rouges	0,18

Total 1,81 €

Carottes râpées BIO	0,28
Fraîcheur de champignons BIO	0,61
Epaule d'agneau confite	0,96
Poulet en cocotte	1,03
Blettes provençale	0,26
Rizibizi	0,21
Chèvre bûche	0,24
Gruyère	0,15
Crème brûlée	0,39
Pomme grillée	0,21

Total 2,17 €

## Mercredi

Tomates ensoleillées	0,18
Pamplemousse au sucre	0,24
Osso buco de veau	1,16
Filet de dorade au four	1,07
Aubergines en piperade	0,23
Mœlleux au quinoa	0,60
Yaourt brassé nature	0,36
Saint-nectaire	0,26
Entremets praliné	0,15
Mosaïque de fruits	0,28

Total 2,27 €

## Jeudi

Soja estival	0,25
Laitue framboisée	0,23
Tajine d'agneau	1,38
Mignon de porc sauce Robert	0,90
Riz pilaf	0,09
Brocolis vapeur	0,30
Tendre bleu	0,31
Carré de l'Est	0,16
Brunoise aux cinq saveurs	0,36
Pêches au naturel	0,17

Total 2,07 €

## Vendredi

Sardine à l'huile	0,22
Douceur de champignons	0,35
Onglet au grill	0,74
Poulet Marseillais	0,41
Spaghetti à l'origan	0,32
Fenouil pané	0,50
Petits-suisses sucrés	0,26
Fondu allégé	0,13
Coupe aux fraises	0,41
Tarte aux myrtilles	0,18

Total 1,75 €

Quiche aux oignons	0,21
Melon	0,29
Faux-filet au poivre	0,76
Seiches à la rouille	1,60
Petits pois à la française	0,26
Grains de blé méditerranéens	0,21
Crème de gruyère	0,18
Ossau-iraty	0,23
Prunes rouges	0,18
Poire pochée	0,25

Total 2,08 €

Soupe au pistou	0,36
Mêlée de jeunes pousses	0,43
Poulet aux olives	0,66
Curry de porc Ferragnès	0,79
Semoule couscous	0,11
Blettes sauce aurore	0,23
Mini chèvre enrichie	0,16
Fournols	0,21
Orange	0,19
Flan à la mangue	0,19

Total 1,67 €

Avocat vieilleille	0,53
Poireaux mousseline	0,22
Rognons à la diable	0,39
Noix de veau braisée	0,85
Duo de carottes	0,26
Frites	0,33
Fromage blanc battu portion	0,21
Camembert	0,13
Brioche perdue	0,20
Pomme Granny Smith	0,13

Total 1,62 €

Chausson bolognaise	0,42
Salade rodézienne	0,55
Gigot d'agneau rôti	0,81
Lapin à la sarriette	0,81
Céleri au jus	0,24
Boulgour tomate	0,18
Chaurice	0,27
Pyramide cendrée	0,55
Fraises	0,28
Coupe de mirabelles	0,37

Total 2,23 €

Concombre mimosa	0,27
Pommes de terre campagnarde	0,18
Sauté de veau	1,29
Filet de cabillaud marinière	1,03
Riz jaune	0,13
Gratin de courgettes et ravioles	0,53
Morbier	0,21
Saint-félicien	0,24
Viennois chocolat	0,25
Banane	0,17

Total 2,15 €

Radis beurre	0,44
Flamiche aux poireaux	0,38
Mignon de porc lardé	1,08
Steak Maître d'hôtel	1,21
Semoule composée	0,20
Garniture de fenouil	0,32
Yaourt brassé nature	0,15
Petits-suisses au sucre	0,26
Compote de pomme	0,08
Trio fruité	0,19

Total 2,16 €

Radis à la croq'au sel	0,39
Fonds d'artichaut calypso	0,35
Quenelles financière	0,47
Estouffade de bœuf	1,09
Pain d'épinards	0,30
Coudes rayés	0,07
Gouda	0,13
Brie	0,13
Flan aux cassis	0,19
Pêche jaune	0,16

Total 1,64 €

Grains de blé verdurette	0,11
Pastèque	0,23
Haché de veau	0,72
Civet de coq	0,55
Salsifis à la normande	0,38
Gnocchi de polenta	0,16
Livarot AOP	0,26
Bleu de France	0,28
Banane	0,17
Ananas chantilly	0,36

Total 1,61 €

Soupe glacée au basilic	0,24
Crozets au beaufort	0,48
Filet de lieu en habit rouge	0,96
Bavette à l'échalote	0,88
Pommes cubes rissolées	0,25
Aubergines juilette	0,32
Saint-marcellin	0,25
Fromage carré	0,14
Abricots	0,26
Poire Guyot	0,14

Total 1,96 €

## Assiette parisienne



Paris  
étape 21

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1628

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Jambon cuit sup. AC kg	5,000 KG	6,99	34,95
Salade laitue pièce 300/400 g	3,000 UN	0,72	2,16
Beurre doux 250 g	1,000 KG	4,83	4,83
Cornichon fin 80/119 bt 5/1	1,000 KG	1,73	1,73
Radis long rose botte 200 g	5,000 KG	3,45	17,25

### Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire la salade et les radis. Essorer la salade, équeuter les radis. Réserver.
- Trancher le jambon cuit, portionner le beurre, égoutter les cornichons.
- Rouler les tranches de jambon, dresser sur feuille de laitue. Accompagner d'une portion de beurre, de cornichons et de radis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 118 g = 0,609 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 143    Protéines : 10,5 g  
Kjoules : 598    Glucides : 1,9 g  
Matières grasses : 10,1 g

## Escalope de poulet façon vésulienne



Vesoul  
étape 6

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2080

### Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Escalope de poulet s/v 110/130 g	9,000 KG	6,08	54,72
Pâte feuilletée margarine sg 550 g	16,000 UN	1,33	21,28
Foie de volaille cru sg 1 kg	1,500 KG	1,24	1,86
Oignon jaune moyen kg	0,370 KG	0,60	0,22
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,760 KG	5,44	4,13
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,900 LT	0,49	0,44
Œuf entier liquide 2 lt	0,750 LT	2,21	1,66
Persil haché sg 250 g	0,200 KG	2,35	0,47
Sel fin 1 kg	0,045 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,003 KG	10,67	0,03
Œuf jaune liquide 1 lt	0,050 LT	4,10	0,21

### Progression

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons, réserver.
- Découper le pain de mie en petits morceaux, le mettre à tremper dans le lait. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Hacher les foies de volaille avec les oignons. Ajouter le pain de mie, l'œuf entier liquide et la moitié du persil. Assaisonner, bien mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déposer la pâte feuilletée sur des plaques à pâtisserie, laisser dégeler 5 minutes. Détailler en rectangle, répartir dessus les escalopes de poulet, napper de la farce à base de foies. Rabattre les bords de la pâte feuilletée l'un sur l'autre, souder les pointes. Dorer au jaune d'œuf préalablement mélangé avec un peu d'eau. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer du persil restant au départ.

**Coût portion** 215 g = 0,850 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 529    Protéines : 29,6 g  
Kjoules : 2214    Glucides : 36,8 g  
P/L : 1,03    Matière grasses : 28,9 g

# Lentilles du Puy forestières



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2118

## Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Lentilles vertes du Puy 5 kg AOP	4,200 KG	5,48	23,02
Beurre doux 250 g	0,500 KG	4,83	2,42
Oignon jaune moyen kg	1,400 KG	0,60	0,84
Champignons forestiers sg 1 kg	3,400 KG	2,99	10,17
Eau	15,000 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,300 KG	13,96	4,19
Carottes fraîches sac kg	3,400 KG	0,60	2,04
Ail émincé sg 250 g	0,140 KG	3,82	0,53
Persil haché sg 250 g	0,250 KG	2,35	0,59

## Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes en dés, émincer finement les oignons. Réserver.
- Laver soigneusement les lentilles à l'eau claire, égoutter, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les champignons. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer les lentilles, les carottes et l'ail, cuire à couvert 25 minutes. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dresser les lentilles, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 231 g = 0,438 €

## Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 218    Protéines : 11,6 g    Fibres : 6,1 g  
Kjoules : 912    Glucides : 28 g    Fer : 3,5 mg  
Matières grasses : 5,3 g