

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et des produits de la base de données AIDOMENU.

Les menus scolaires sont conformes aux tableaux de fréquence de présentation des plats de la recommandation du GEMRCN et des textes réglementaires.

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

Les Antilles

Vaste archipel réparti entre la mer des Caraïbes, le Golfe du Mexique et l'Océan Atlantique, les Antilles regroupent 31 îles dont les plus connues sont Cuba, La Martinique, La Guadeloupe, La République Dominicaine, Haïti, Les Bahamas et la Jamaïque. La chaleur et l'humidité du climat facilitent la fertilité des sols volcaniques ce qui permet les plantations de café, cacao, banane et surtout de canne à sucre. Les produits de la pêche sont très présents dans la gastronomie et les plats antillais ont souvent comme point commun d'utiliser de la viande ou du poisson marinés ainsi que des épices pour en améliorer le goût. Nous vous souhaitons un agréable voyage culinaire à travers ces quelques recettes !



NOVEMBRE 2018

Coût moyen
– du repas –
1,38 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

| | |
|----------------------------|------|
| Salade de riz | 0,10 |
| Lentilles à l'échalote | 0,04 |
| Filet de loup sauce anisée | 0,51 |
| Rôti de longe de porc | 0,26 |
| Carottes vichy | 0,12 |
| Salsifis béchamel | 0,21 |
| Yaourt saveur vanille | 0,38 |
| Fromage frais | 0,13 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,09 €

Mardi

| | |
|--------------------------------|------|
| Chou rouge basse-cour | 0,13 |
| Endives mimolette | 0,13 |
| Paleron aux aromates | 0,52 |
| Langue de bœuf à la financière | 1,12 |
| Jardinière de légumes | 0,09 |
| Haricots verts au beurre | 0,13 |
| Tomme blanche | 0,13 |
| Tendre bleu | 0,25 |
| Tarte tatin | 0,49 |
| Cheesecake | 0,14 |

Total 1,56 €

Semaine 2

| | |
|--------------------------------|------|
| Betteraves aux noisettes | 0,15 |
| Cœur de palmier sauce cocktail | 0,15 |
| Estouffade de bœuf | 0,65 |
| Cabillaud suchet | 0,47 |
| Pommes de terre à l'anglaise | 0,19 |
| Polenta arlequin | 0,11 |
| Morbier | 0,18 |
| Livarot AOP | 0,24 |
| Fruits de saison | 0,22 |
| Trio fruité | 0,20 |

Total 1,28 €

| | |
|-------------------------|------|
| Mâche vitaminée | 0,35 |
| Concombre fraîcheur | 0,15 |
| Porc sauté bigarade | 0,39 |
| Mate-faim au chèvre BIO | 0,13 |
| Tortis tricolores | 0,13 |
| Risotto aux artichauts | 0,19 |
| Comté | 0,22 |
| Carré fondu | 0,27 |
| Oreillons de pêche | 0,17 |
| Compote de rhubarbe | 0,19 |

Total 1,10 €

Semaine 3

| | |
|------------------------|------|
| Endives croquantes | 0,21 |
| Chou bicolore | 0,10 |
| Steak haché | 0,90 |
| Mahi Mahi au curry | 0,55 |
| Pommes cubes rissolées | 0,15 |
| Boulgour | 0,11 |
| Coulommiers | 0,11 |
| Bûche mi-chèvre | 0,29 |
| Panna cotta mangue | 0,39 |
| Faisselle à la crème | 0,26 |

Total 1,53 €

| | |
|-----------------------------------|------|
| Flan d'asperges | 0,23 |
| Assiette parisienne | 0,54 |
| Crêpe aux champignons | 0,42 |
| Boulettes d'agneau sauce barbecue | 0,63 |
| Mêlée de jeunes pousses | 0,33 |
| Tutti de haricots à l'aneth | 0,15 |
| Yaourt sucré | 0,11 |
| Fromage blanc groseille | 0,14 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,50 €

Semaine 4

| | |
|------------------------------|------|
| Champignons sauce yaourt | 0,23 |
| Carottes râpées | 0,15 |
| Rôti de veau | 0,57 |
| Foie de génisse en fricassée | 0,23 |
| Blettes à la tripe | 0,16 |
| Marmite jardinière | 0,10 |
| Edam | 0,10 |
| Tomme grise | 0,16 |
| Génoise fourrée | 0,23 |
| Noisetier | 0,17 |

Total 1,05 €

| | |
|--------------------------|------|
| Salade de riz aux olives | 0,09 |
| Consommé au tapioca | 0,04 |
| Calamars à la romaine | 0,22 |
| Brochette de dinde | 1,01 |
| Fondue d'épinards | 0,16 |
| Chou au sésame | 0,24 |
| Pont-l'évêque | 0,17 |
| Brillat-savarin | 0,27 |
| Nage d'ananas | 0,20 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,30 €

Mercredi

| | |
|------------------------------|------|
| Oufs durs farcis | 0,27 |
| Jambon de dinde | 0,17 |
| Lasagnes au tofu et épinards | 0,62 |
| Rissolette de veau | 0,21 |
| Pommes de terre Mélanie | 0,26 |
| Gouda | 0,11 |
| Fournols | 0,33 |
| Carpaccio d'orange | 0,23 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,21 €

Jeudi

| | |
|-----------------------------|------|
| Batavia maïs | 0,10 |
| Champignons vinaigrette | 0,23 |
| Poulet à la marjolaine | 0,52 |
| Saumonette au four | 0,76 |
| Purée de céleri | 0,21 |
| Courgettes méditerranéennes | 0,15 |
| Fondu de brebis | 0,57 |
| Gruyère | 0,15 |
| Liégeois chocolat | 0,15 |
| Fromage blanc au miel | 0,20 |

Total 1,52 €

Vendredi

| | |
|----------------------------|------|
| Pain de macédoine | 0,07 |
| Crème d'asperges | 0,11 |
| Filet de dorade aux moules | 0,61 |
| Jarret de veau épicé | 0,99 |
| Semoule composée | 0,15 |
| Potée aux pois cassés | 0,11 |
| Bûche de chèvre | 0,14 |
| Petits-suisses nature | 0,19 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,41 €

| | |
|--------------------------|------|
| Grains de blé verdurette | 0,10 |
| Taboulé de quinoa | 0,15 |
| Dindonneau au jus | 0,48 |
| Colin sauce safran | 0,56 |
| Garniture de fenouil | 0,21 |
| Chou-fleur persillé | 0,27 |
| Yaourt aux fruits | 0,17 |
| Fromage blanc battu | 0,17 |
| Verrine kiwi-grenade | 0,41 |
| Mousse de banane | 0,14 |

Total 1,33 €

| | |
|---------------------------------|------|
| Carottes râpées au pamplemousse | 0,13 |
| Salade verte | 0,17 |
| Cassolette de poisson | 0,38 |
| Râble de lapin à l'ancienne | 0,59 |
| Gnocchi de semoule | 0,16 |
| Mijotée de lentilles | 0,08 |
| Crottin de Chavignol | 0,39 |
| Mini roulé ail et fines herbes | 0,18 |
| Ile flottante | 0,61 |
| Petits-suisses à l'abricot | 0,24 |

Total 1,46 €

| | |
|------------------------|------|
| Pâté en croûte | 0,19 |
| Mortadelle | 0,24 |
| Braisé de joue de bœuf | 0,44 |
| Gigot d'agneau au thym | 0,57 |
| Navets glacés | 0,07 |
| Blettes sauce poulet | 0,15 |
| Bleu de bresse | 0,46 |
| Saint-félicien | 0,19 |
| Gâteau au potiron | 0,08 |
| Clafoutis aux poires | 0,17 |

Total 1,29 €

| | |
|---------------------------|------|
| Avocat au thon et curcuma | 0,27 |
| Mâche champêtre | 0,29 |
| Civet de coq | 1,18 |
| Filet de saumon meunière | 0,74 |
| Nouilles | 0,04 |
| Polenta sauce piquante | 0,09 |
| Munster | 0,18 |
| Bûche du Pilat | 0,36 |
| Ananas au sirop léger | 0,19 |
| Terrine d'orange | 0,29 |

Total 1,58 €

| | |
|----------------------------|------|
| Concombre vinaigrette | 0,16 |
| Salade multicolore | 0,15 |
| Rosbif | 0,68 |
| Emincé de veau à l'oseille | 0,60 |
| Soufflé de potiron | 0,33 |
| Brocolis vapeur | 0,14 |
| Cantal | 0,25 |
| Roquefort | 0,57 |
| Boules coco | 0,17 |
| Grillé aux pommes | 0,15 |

Total 1,60 €

| | |
|-----------------------------|------|
| Fonds d'artichaut calypso | 0,22 |
| Potage minestrone | 0,16 |
| Merlu à la citronnelle | 0,49 |
| Mignon de porc sauce Robert | 0,58 |
| Boulgour | 0,11 |
| Flageolets fondants | 0,26 |
| Saint Nectaire | 0,17 |
| Abondance | 0,28 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,57 €

MENU À THÈME

| | |
|-----------------------------|------|
| Betteraves au cumin | 0,11 |
| Poireaux ravigote | 0,10 |
| Spaghetti à la bolognaise | 0,94 |
| Omelette | 0,47 |
| Pommes de terre sautées | 0,14 |
| Yaourt brassé nature | 0,22 |
| Fromage blanc vanille | 0,23 |
| Tartare acidulé au kiwi BIO | 0,29 |
| Fruits de saison | 0,22 |

Total 1,36 €

| | |
|---------------------------------|------|
| Salade aux accras de morue | 0,36 |
| Pamplemousse au sucre | 0,13 |
| Porc caramélisé au lait de coco | 0,94 |
| Cabillaud en rougail | 0,51 |
| Aubergines en purée | 0,42 |
| Courgettes en gratin | 0,19 |
| Emmental | 0,14 |
| Mimolette | 0,13 |
| Tarte au potimarron | 0,27 |
| Banane meringuée | 0,17 |

Total 1,58 €

| | |
|---------------------------------|------|
| Endives aux noix | 0,13 |
| Crudités d'hiver | 0,11 |
| Filet de poulet coulis crevette | 0,53 |
| Veau marengo | 0,73 |
| Semoule couscous | 0,07 |
| Riz créole | 0,06 |
| Bleu des Causses | 0,34 |
| Crème de gruyère | 0,34 |
| Dessert pâtissier | 0,16 |
| Coupe bicolore | 0,20 |

Total 1,33 €

Salade aux accras de morue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100064

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|----------------------------------|----------|------|-------|
| Accras de morue créole sg 1,5 kg | 4,500 KG | 6,86 | 30,86 |
| Salade laitue pièce 300/400 g | 5,000 UN | 1,00 | 5,00 |
| Moutarde de Dijon seau 5 kg | 0,040 KG | 0,98 | 0,04 |
| Huile de colza 5 lt | 0,400 LT | 1,04 | 0,42 |
| Vinaigre de vin rouge 1,5 lt | 0,080 KG | 0,55 | 0,04 |
| Sel fin 1 kg | 0,015 KG | 0,23 | 0,00 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la salade. Essorer, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Réchauffer les accras de morue au four sec (200 °C) 12 minutes environ.
- Dresser la salade et les accras de morue sur assiette, napper de vinaigrette au départ.

Coût portion 61 g = 0,364 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 139 Protéines : 5,1 g
Kjoules : 580 Glucides : 7,4 g
Matières grasses : 9,8 g

Porc caramélisé au lait de coco



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100068

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|-----------------------------------|-----------|------|-------|
| Noix de joue de porc coupée sg kg | 10,000 KG | 9,09 | 90,88 |
| Huile de tournesol 5 lt | 0,180 LT | 1,20 | 0,22 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 0,450 KG | 0,80 | 0,36 |
| Sucre semoule sac 1 kg | 0,250 KG | 0,71 | 0,18 |
| Farine ménagère T 55 1 kg | 0,150 KG | 0,37 | 0,06 |
| Noix de coco râpée 1 kg | 0,100 KG | 2,43 | 0,24 |
| Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt | 0,500 LT | 0,49 | 0,25 |
| Eau | 2,000 LT | - | - |
| Amande effilée 1 kg | 0,250 KG | 6,97 | 1,74 |
| Sel fin 1 kg | 0,015 KG | 0,23 | 0,00 |
| Poivre gris/noir moulu 1 kg | 0,010 KG | 5,38 | 0,05 |

Progression

- Mettre à macérer la noix de coco dans le lait.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de joue de porc. Débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Dans le plat de cuisson de la viande, faire revenir les oignons, incorporer le sucre, laisser caraméliser. Ajouter la viande, l'enrober de caramel, singer et déglacer avec le lait aromatisé à la noix de coco. Mouiller d'eau à niveau, assaisonner, porter à ébullition. Cuire 1 heure 30 environ, réduire la sauce si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la viande, napper de sauce, parsemer d'amandes effilées préalablement torréfiées au départ.

Coût portion 89 g = 0,940 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 233 Protéines : 16,6 g
Kjoules : 968 Glucides : 4,3 g
P/L : 1,01 Matières grasses : 16,4 g

Aubergines en purée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100071

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|-------------------------------|-----------|------|-------|
| Aubergine longue ou ronde kg | 15,000 KG | 2,35 | 35,25 |
| Beurre doux 250 g | 0,500 KG | 3,75 | 1,88 |
| Oignon émincé sg 2,5 kg | 0,300 KG | 0,76 | 0,23 |
| Tomate concassée pelée bt 5/1 | 3,000 KG | 0,55 | 1,66 |
| Cumin moulu sachet 1 kg | 0,080 KG | 4,61 | 0,37 |
| Fenouil grain bt 1 lt | 0,080 KG | 6,58 | 0,53 |
| Paprika demi-doux poudre bt | 0,080 KG | 9,98 | 0,80 |
| Sel fin 1 kg | 0,010 KG | 0,23 | 0,00 |
| Coriandre feuille botte 50 g | 2,000 UN | 0,55 | 1,10 |

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les aubergines et la coriandre. Equeuter et couper en deux les aubergines dans le sens de la longueur, effeuiller la coriandre.
- Plaquer les aubergines sur les grilles du four, cuire au four (160 °C) jusqu'à ce que la peau soit grillée et la chair tendre. Oter la peau, récupérer et écraser la chair. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer doucement les oignons dans le beurre, ajouter la tomate concassée et les épices, faire revenir à feu vif 4 à 5 minutes. Incorporer la pulpe des aubergines, assaisonner, bien mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Incorporer la coriandre, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 166 g = 0,420 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 81 Protéines : 2,0 g Fibres : 4,0 g
 Kjoules : 336 Glucides : 4,8 g
 Matières grasses : 5,3 g

Banane meringuée



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4486

Ingrédients pour 100 6/9 ans

| | Quantité | PU | Total |
|------------------------------|----------|------|-------|
| Banane cat 1 | 9,000 KG | 1,29 | 11,61 |
| Jus de citron concentré 1 lt | 0,300 LT | 3,87 | 1,16 |
| Raisin sec 1 kg | 0,350 KG | 1,59 | 0,56 |
| Oeuf blanc liquide 1 lt | 0,800 KG | 1,86 | 1,49 |
| Sel fin 1 kg | 0,002 KG | 0,23 | 0,00 |
| Sucre glace sachet 1 kg | 0,800 KG | 1,78 | 1,43 |
| Amande hachée 1 kg | 0,100 KG | 6,91 | 0,69 |

Progression

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Eplucher, couper en deux, citronner, réserver.
- Dans la cuve du batteur-mélangeur, saler le blanc d'œuf liquide, monter en neige. Incorporer le sucre glace, serrer.
- Disposer au fond des récipients choisis, les raisins égouttés et les morceaux de bananes. Recouvrir de blancs en neige à l'aide d'une poche munie d'une douille cannulée. Cuire au four (160/180 °C) 10 à 15 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer d'amandes hachées préalablement grillées au départ.

Coût portion 84 g = 0,170 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 111 Protéines : 1,9 g Fibres : 2,1 g
 Kjoules : 470 Glucides : 22,8 g
 dont sucres : 19,7 g
 Matières grasses : 0,7 g