

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 et des textes réglementaires. 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.

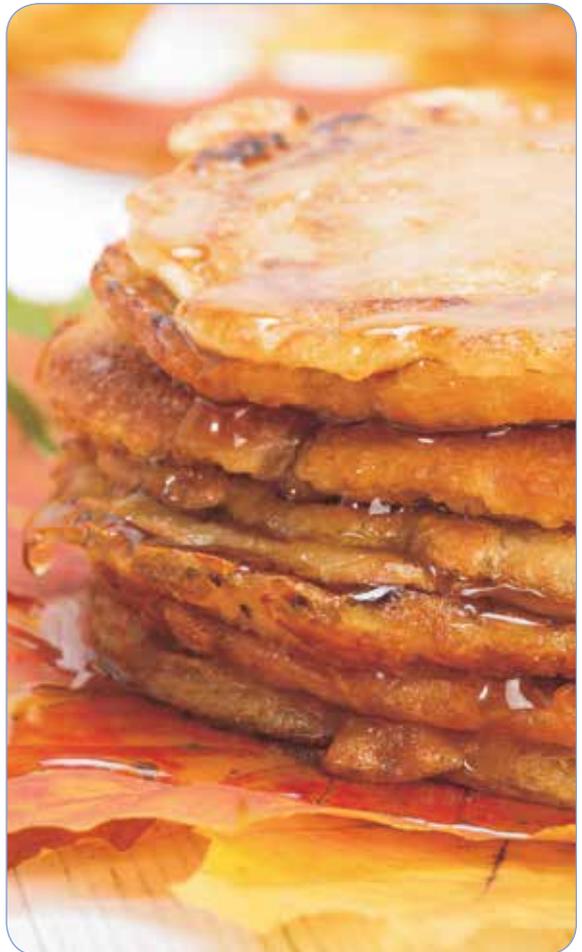


Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

Le Canada

Soyons franc, si un voyage au Canada fait toujours rêver, c'est principalement pour son cadre exceptionnel plutôt que pour sa gastronomie. En partie influencée par les Etats-Unis, la cuisine ne présente, au premier regard, rien de particulier. Toutefois, grâce à la préservation des grands espaces, on peut y trouver des produits d'une remarquable qualité gustative (viandes, poissons, baies sauvages...) qui suffisent largement à compenser la simplicité des préparations, telles que celles que nous vous proposons de découvrir au fil des pages.



OCTOBRE 2017

Retrouvez-nous au **SERBOTEL**
stand **209 Hall 2**

Semaine 1

Poireaux sauce tartare	0,18
Scarole à l'emmental	0,39
Rôti de porc à la sauge	0,41
Filet de colin aux moules	0,42
Lentilles	0,08
Courgettes confites	0,15
Fromage blanc battu	0,21
Morbier	0,21
Orange	0,22
Crème dessert chocolat	0,26

Total 1,25 €

Lundi

Mardi

Tourte au topinambour	0,19
Mâche champêtre	0,12
Gigot d'agneau parfumé	0,73
Poulet en cocotte	0,62
Céleri soubise	0,19
Riz pilaf	0,07
Yaourt nature	0,23
Chèvre bûche	0,24
Poire Abate	0,21
Abricots au sirop	0,30

Total 1,45 €

MENU À THÈME

Semaine 2

Salade de choux croquants	0,15
Potage canadien	0,16
Cassiolette de poisson	0,42
Travers de porc grillés	0,48
Potimarron en clafoutis	0,44
Purée aux deux légumineuses	0,14
Fromage bûche	0,22
Cheddar	0,23
Pouding chômeur	0,05
Fruits rouges en smoothie	0,16

Total 1,23 €

Avocat vieille	0,39
Riz aux olives	0,08
Paleron aux champignons	0,62
Emincé de dinde sauce yaourt	0,38
Nouilles	0,05
Navets persillés	0,07
Roquefort	0,33
Brillat-savarin	0,28
Mousse de pêche	0,20
Pomme Elstar	0,18

Total 1,29 €

Semaine 3

Céleri rémoulade	0,16
Pain de macédoine	0,08
Onglet sauce moutarde	0,44
Poulet basquaise	0,39
Salsifis en gratin	0,24
Pommes de terre campagnardes	0,18
Fondue de brebis	0,29
Bleu d'Auvergne	0,17
Rainbow cake	0,16
Raisin Chasselas	0,71

Total 1,40 €

Mêlée de jeunes pousses	0,27
Semoule forestière	0,05
Porc sauté bigarade	0,43
Médailon de merlu aux crevettes	0,42
Riz basmati	0,10
Duo de carottes	0,17
Reblochon	0,28
Crottin de Chavignol	0,40
Coupe de mirabelles	0,44
Ananas à la cassonade	0,27

Total 1,42 €

Semaine 4

Flamiche aux poireaux	0,36
Carottes râpées citronnées	0,08
Bœuf mironton	0,50
Filet de perche crécy	0,66
Chou-fleur en persillade	0,15
Grains de blé à l'ancienne	0,17
Bleu de France	0,28
Fromage blanc vanille	0,32
Banane	0,17
Mousse praliné	0,28

Total 1,49 €

Cœurs de palmier vinaigrette	0,18
Bavarois d'avocat	0,51
Rognons à la diable	0,23
Echine de porc fumée	0,38
Pommes de terre risolées	0,13
Soufflé de potiron	0,25
Yaourt saveur coco	0,41
Brie	0,13
Tartare de poire fantômette	0,21
Entremets aux prunes	0,14

Total 1,28 €

Coût moyen
– du repas –
1,37 €

LÉGENDE

- Légumes et fruits crus
- Féculeux
- Légumes et fruits cuits
- Produits laitiers
- Plats protidiqes

Mercredi

Radis à la croq'au sel	0,27
Fraîcheur de champignons BIO	0,40
Gratinée de quenelles	0,29
Estouffade de bœuf	0,66
Fondue d'épinards	0,13
Coudes rayés	0,05
Yaourt brassé nature	0,34
Camembert	0,13
Eclair noisette	0,31
Trifle gourmand	0,20

Total 1,38 €

Jeudi

Tomate et œuf dur	0,12
Haricots verts en salade	0,14
Escalope de veau sautée	0,82
Tajine de dinde à la cannelle	0,49
Salsifis béchamel	0,21
Semoule couscous	0,07
Pont-l'évêque	0,17
Bleu d'Auvergne	0,17
Bircher muesli	0,16
Prunes Reine-Claude	0,30

Total 1,33 €

Vendredi

Terrine de chou-fleur/brocolis	0,09
Taboulé de grains de blé	0,10
Egletin sauce homardine	0,84
Rumsteak à l'échalote	0,59
Pommes de terre à l'anglaise	0,16
Carottes glacées	0,12
Maroilles	0,24
Spécialité fromagère fouettée	0,17
Banane	0,17
Raisin muscat	0,39

Total 1,43 €

Jambon blanc	0,16
Concombre vinaigrette	0,22
Ragoût d'agneau	0,80
Axoia de veau	0,74
Polenta	0,07
Potée du Nord	0,24
Tomme blanche	0,15
Edam	0,12
Banane	0,17
Ananas caramel	0,30

Total 1,48 €

Crêpe au fromage	0,09
Carottes râpées BIO	0,20
Cuisse de poulet au jus	0,29
Thon des mariniers	0,90
Fenouil sauce aurore	0,28
Pommes de terre vapeur	0,20
Saint-paulin	0,16
Tendre bleu	0,31
Orange	0,22
Entremets vanille	0,12

Total 1,38 €

Endives mimolette	0,09
Tortis au soja	0,09
Civet de cerf aux airelles	1,06
Rissolette de veau	0,20
Riz blanc	0,08
Poireaux à la crème	0,13
Yaourt sucré	0,25
Faissette	0,36
Lait gélifié chocolat	0,12
Kiwi	0,30

Total 1,33 €

Chausson Cendrillon	0,18
Pamplermousse au sucre	0,25
Bœuf à la Foyot	0,66
Rôti de veau bourgeoise	0,61
Cardons à la sauge	0,22
Polenta arlequin	0,12
Livarot AOP	0,26
Yaourt aromatisé	0,16
Verrine kiwi-grenade	0,26
Crumble pomme reinette/bleuets	0,35

Total 1,53 €

Avocat mayonnaise	0,47
Aspic au saumon	0,34
Pintade sauce chasseur	0,76
Petit salé	0,54
Boulgour	0,13
Choux de Bruxelles braisés	0,10
Mini chèvre enrichi	0,16
Bûche du Pilat	0,18
Ile flottante au sirop d'érable	0,29
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,57 €

Velouté de radis noir	0,32
Concombre bulgare	0,20
Filet de cabillaud poché	0,54
Gigot aux deux poivres	0,75
Macaroni sauce tomate	0,17
Marmite jardinière	0,10
Fromage de Hollande	0,12
Petits-suisses aux fruits	0,11
Orange	0,22
Feuilleté au miel	0,15

Total 1,34 €

Concombre à la crème	0,24
Samoussa	0,45
Œufs brouillés	0,19
Blanquette de tofu	0,79
Epinards avec croûtons	0,13
Semoule composée	0,14
Munster	0,21
Fromage carré	0,14
Flan nappé caramel	0,19
Ananas frais	0,27

Total 1,38 €

Champignons marinés	0,22
Tartelette aux brocolis	0,27
Haché de veau	0,66
Coquelet en crapaudine	0,49
Riz sauce curry	0,11
Courgettes hollandaise	0,16
Saint-marcellin	0,22
Mimolette	0,17
Compote de pêche	0,18
Carpaccio d'orange	0,22

Total 1,34 €

Lentilles en salade	0,14
Endives aux mendiants	0,11
Filet de lieu ménagère	0,42
Epaule d'agneau en papillote	0,61
Garniture de céleri	0,13
Penne	0,05
Bûche mi-chèvre	0,15
Yaourt nature lait entier	0,27
Pomme Golden	0,14
Abricots aux marrons	0,31

Total 1,16 €

Salade de choux croquants



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4088

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Chou blanc frais kg	3,300 KG	0,87	2,87
Chou rouge frais kg	3,500 KG	1,00	3,50
Raisin sec 1 kg	0,900 KG	2,56	2,30
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,030 KG	0,98	0,03
Huile de colza 5 lt	0,500 LT	1,35	0,68
Vinaigre de cidre 1 lt	0,100 LT	1,54	0,15
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Noisette entière émondée 1 kg	0,250 KG	11,25	2,81
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,250 KG	8,89	2,22

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les choux. Emincer, réserver.
- Confectionner une vinaigrette moutardée, puis mélanger avec les choux et les raisins secs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la salade de choux, parsemer de noisettes et de noix grossièrement concassées au départ.

Coût portion 75 g = 0,146 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 122 Protéines : 1,8 g Vitamine C : 25,5 mg
Kjoules : 511 Glucides : 8,8 g
Matières grasses : 8,4 g

Travers de porc grillés



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7313

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Travers de porc s/v 1,2 kg env	11,500 KG	3,80	43,70
Ail émincé sg 250 g	0,050 KG	3,77	0,19
Ketchup flacon souple 500/700 g	0,550 KG	3,22	1,77
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,110 KG	0,98	0,11
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,130 KG	4,12	0,54
Sauce soja 200 g	0,130 KG	6,29	0,82
Paprika doux bt 1 lt	0,007 KG	18,42	0,13
Sucre cassonade 1 kg	0,070 KG	1,79	0,13
Fécule de pomme de terre 250 g	0,015 KG	5,10	0,08
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,050 LT	5,00	0,25
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

Progression

- Confectionner une marinade en mélangeant tous les ingrédients. Napper l'ensemble des travers de porc de cette marinade, plaquer dans des gastronormes pleins. Réserver deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Enfourner les travers de porc à four chaud (170/180 °C) et cuire 45 minutes environ en retournant à mi-cuisson. Au besoin, détendre la marinade avec un peu d'eau en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les travers de porc préalablement portionnés sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 80 g = 0,477 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 187 Protéines : 12,7 g
Kjoules : 783 Glucides : 4,5 g
P/L : 1 Matière grasses : 13,1 g

Pouding chômeur



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1878

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	1,500 KG	0,45	0,68
Levure chimique 1/1,5 kg	0,025 KG	5,53	0,14
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,000 LT	0,49	0,49
Sucre cassonade 1 kg	0,630 KG	1,79	1,13
Eau	0,630 LT	-	-
Beurre doux 250 g	0,040 KG	5,68	0,23
Sirop d'érable 500 ml	0,060 KG	27,00	1,62
Bombe à graisser 500/600 ml	0,050 KG	6,14	0,31

Progression

- Tamiser la farine et la levure chimique, incorporer le sucre. Ajouter progressivement le lait, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Réserver.
- Mélanger le sucre cassonade et l'eau. Incorporer le beurre préalablement fondu et le sirop d'érable, bien mélanger, réserver.
- Graisser les moules à gâteaux, répartir la pâte. Sans mélanger, couvrir délicatement du sirop à base de cassonade. Cuire à four chaud (180/190 °C) 45 minutes environ. Démouler dès la sortie du four, refroidir. Portionner, réserver jusqu'au moment du service.

Coût portion 49 g = 0,053 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 131 **Protéines : 2,2 g**
Kjoules : 548 Glucides : 27,7 g
Dont sucres : 17,1 g
Matières grasses : 1,1 g