

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, 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 Carnaval

Le Carnaval est une fête relativement répandue en Europe et en Amérique. A cette période, les habitants de la ville sortent déguisés dans les rues et se retrouvent pour chanter, danser, jouer de la musique, jeter des confettis et serpentins, défiler, éventuellement autour d'une parade.

C'est aussi l'occasion de préparer et déguster des préparations colorées qui pourront faire voyager vos papilles ! Voici l'exemple de recettes salées, comme la terrine aux 3 couleurs ou les cocos rouges à la brésilienne et des recettes sucrées, comme l'ananas créole ou bien le flan coco-mangue.



JANVIER-FÉVRIER 2018

Coût moyen
- du repas -
1,34 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Quiche lorraine	0,25
Mascarade de crudités	0,34
Filet de colin aux moules	0,42
Sauté de veau	0,72
Fondue d'épinards	0,13
Pépinettes	0,16
Roquefort	0,33
Camembert	0,13
Verrine kiwi-grenade	0,30
Lait gélifié chocolat	0,12

Total 1,45 €

Mardi

Bavarois d'avocat	0,51
Pâté de lapin	0,20
Epaule d'agneau au jus	0,63
Cordon bleu	0,37
Grains de blé méditerranéens	0,13
Chou-fleur au gratin	0,18
Saint-félicien	0,22
Emmental	0,14
Crumble aux baies rouges	0,34
Banane	0,18

Total 1,45 €

Semaine 2

Carottes râpées BIO	0,20
Saucisson sec	0,16
Cabillaud sauce ciboulette	0,55
Salmi de pintade	0,70
Courgettes hollandaise	0,16
Riz aux champignons	0,08
Gouda	0,13
Carré de l'Est	0,17
Feuilleté au miel	0,15
Poire Conférence	0,18

Total 1,25 €

Poireau sauce mimosa	0,15
Pamplemousse rose	0,25
Bœuf bourguignon	0,72
Paupiette de veau	0,34
Macaroni	0,05
Salsifis fromagers	0,22
Epoisses	0,24
Bûche de chèvre	0,23
Pomme Braeburn	0,14
Brioche perdue	0,11

Total 1,22 €

Semaine 3

Frisée aux croûtons	0,13
Céleri sauce cocktail	0,10
Echine de porc suprême	0,37
Poisson pané	0,71
Farfalles	0,08
Tatin d'endives	0,46
Carré fondu	0,12
Fromage blanc battu BIO	0,46
Brunoise aux cinq saveurs	0,40
Entremets Bourbon	0,12

Total 1,48 €

Croissant au chèvre	0,16
Concombre en salade	0,22
Cuisse de poulet célestine	0,32
Mitonnée d'agneau	0,93

Petits pois à la française	0,17
Yaourt aromatisé	0,16
Pyramide cendrée	0,55
Pomme Golden	0,17
Liégeois café	0,16

Total 1,41 €

Semaine 4

Mâche champêtre	0,11
Terrine de légumes tricolore	0,03
Filet de loup au four	0,49
Ragoût de bœuf picadinho	0,73
Mousseline de carottes	0,11
Cocos rouges à la brésilienne	0,26
Mimolette	0,17
Tomme blanche	0,15
Clafoutis type flamousses	0,24
Pomme Elstar	0,18

Total 1,24 €

Chou rouge basse-cour	0,11
Grains de blé au soja	0,11
Rôti de porc	0,40
Escalope de veau sauce bâtarde	1,04
Purée Saint-Germain	0,13
Salsifis persillés	0,20
Cantal	0,31
Morbier	0,21
Ananas créole	0,33
Poire Conférence	0,18

Total 1,50 €

Mercredi

Champignons sauce câpres	0,20
Mâche vitaminée	0,12
Hampe du berger	0,39
Cubes de poisson pochés	0,34
Carottes vichy	0,13
Risotto aux poireaux	0,17
Fromage carré	0,14
Yaourt nature	0,17
Flan coco-mangue	0,40
Abricots aux marrons	0,31

Total 1,19 €

Jeudi

Potage minestrone	0,18
Concombre vinaigrette	0,24
Poulet au paprika	0,31
Andouillette à la moutarde	0,35
Polenta arlequin	0,12
Navets mijotés	0,08
Faisselle	0,27
Tomme grise	0,16
Pomme Jonagold	0,20
Galette des rois	0,18

Total 1,04 €

Vendredi

Salade au chou rouge	0,12
Mêlée de soja et poire	0,23
Rosbif sauce forestière	0,75
Tigelada de morue	0,36
Céleri soubise	0,19
Pommes de terre vapeur	0,20
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage frais	0,14
Ramequin de semoule	0,09
Litchis	0,35

Total 1,30 €

Pizza La Spézia	0,29
Endives aux mendiants	0,11
Gigot d'agneau parfumé	0,73
Poulet rôti	0,61
Haricots verts à la vénitienne	0,13
Bouलगour	0,13
Yaourt saveur vanille	0,36
Bleu d'Auvergne	0,17
Ananas à la cassonade	0,27
Pêches au sirop	0,21

Total 1,50 €

Concombre à la menthe	0,21
Taboulé du soleil	0,07
Blanquette de veau ménagère	0,77
Langue de bœuf provençale	0,57
Pommes de terre rissolées	0,13
Duo maraîcher	0,15
Brillat-savarin	0,28
Cheddar	0,23
Fromage blanc aux mûres	0,17
Clémentine	0,33

Total 1,46 €

Velouté de légumes	0,10
Romaine au chèvre	0,25
Jambon sauce béchamel	0,30
Filet de lieu dieppoise	0,48
Semoule couscous	0,07
Garniture de fenouil	0,22
Saint-marcellin	0,22
Petits-suisse nature	0,12
Banane	0,18
Far aux pruneaux	0,17

Total 1,05 €

Avocat sauce à la roquette	0,65
Betteraves au cumin	0,10
Colombo de dorade	0,78
Paleron de bœuf braisé	0,49
Blettes à la tripe	0,15
Doré de grains de blé	0,15
Livarot AOP	0,26
Comté	0,34
Mœlleux au potimarron	0,11
Orange	0,16

Total 1,59 €

Pommes de terre bretonne	0,15
Macédoine en gelée	0,13
Grenadin de veau aux cèpes	0,76
Civet de coq	0,45
Flan de panais	0,24
Riz pilaf	0,07
Tendre bleu	0,31
Tomme noire	0,17
Banane	0,18
Poire Louise Bonne	0,17

Total 1,31 €

Potage salsifis-tapioca	0,21
Endives à l'emmental	0,12
Goulassch de bœuf	0,63
Œufs brouillés	0,23
Gnocchi de semoule	0,17
Courgettes sautées	0,13
Saint-paulin	0,16
Brie	0,13
Kiwi	0,38
Pot de glace	0,15

Total 1,16 €

Aspic doré aux crevettes	0,27
Fenouil au pamplemousse	0,15
Cocotte crécy	0,46
Brochette de dinde	0,55
Pommes de terre à l'anglaise	0,13
Haricots verts extra fins	0,21
Crème de gruyère	0,18
Coulommiers	0,14
Coupe de mangue	0,54
Flognarde pompadour	0,09

Total 1,36 €

Duo de lentilles	0,08
Crudités en vinaigrette	0,14
Mijotée d'agneau	0,85
Rissolette de veau	0,19
Gratin de navets	0,15
Polenta aux brocolis	0,19
Croûtin de Chavignol	0,40
Fromage bleu	0,16
Ananas frais	0,27
Mosaique de fruits	0,28

Total 1,35 €

MENU À THÈME

Salade multicolore	0,13
Gougère au potiron	0,11
Moqueca de poulet	0,56
Cabillaud en rougail	0,70
Riz safrané	0,18
Pain d'épinards	0,19
Yaourt saveur coco	0,40
Mini chèvre enrichi	0,16
Banane caramélisée aux épices	0,19
Clémentine	0,33

Total 1,48 €

Salade multicolore



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5999

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Carottes fraîches sac kg	2,000 KG	0,60	1,20
Champignons de Paris frais kg	1,400 KG	2,85	3,99
Salade batavia pièce 300 g	3,000 UN	0,65	1,95
Tomate ronde cal 57/67 kg	2,000 KG	1,38	2,76
Noix cerneaux invalides 1 kg	0,200 KG	8,89	1,78
Huile de colza 5 lt	0,800 LT	1,36	1,09
Jus de citron concentré 1 lt	0,080 LT	2,15	0,17
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,040 KG	0,98	0,04
Sel fin 1 kg	0,012 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	10,67	0,00

Progression

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Détailler les tomates en cubes, râper les carottes, émincer les champignons. Essorer la salade, réserver.
- Confectionner une sauce vinaigrette citronnée.
- Dresser tous les légumes en mélange sur feuille de batavia. Décorer de cerneaux de noix. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Accompagner de sauce vinaigrette au départ.

Coût portion 66 g = 0,130 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 99 Protéines : 1 g Fibres : 1 g
 Kjoules : 414 Glucides : 2 g
 Matières grasses : 9,5 g

Moqueca de poulet



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°1629

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de poulet fr 120/140 g	7,500 KG	6,11	45,83
Huile d'olive 1 lt ABE	0,300 LT	4,38	1,31
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,600 KG	0,82	0,49
Poivrons lanières mélange sg kg	1,200 KG	1,15	1,38
Tomate concassée pelée bt 5/1	1,200 KG	0,65	0,78
Lait de coco bt 1/2	1,200 KG	4,84	5,81
Sel fin 1 kg	0,040 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	10,67	0,00
Roux blanc bt kg	0,075 KG	6,67	0,50
Persil haché sg 250 g	0,060 KG	2,28	0,14

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les filets de poulet sur les deux faces. Débarrasser dans des gastronomes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer les oignons dans le plat de cuisson des filets de poulet, ajouter les poivrons et les tomates, mijoter 15 minutes. Incorporer les filets de poulet et le lait de coco, couvrir d'eau à moitié, assaisonner. Cuire 30 minutes. Lier au roux blanc, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les filets de poulets, parsemer de persil au départ.

Coût portion 102 g = 0,563 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 151 Protéines : 17,4 g
 Kjoules : 632 Glucides : 2,7 g
 P/L : 2,3 Matières grasses : 7,7 g

Riz safrané



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10061

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US 5 kg	5,800 KG	0,86	4,99
Beurre doux 250 g	0,450 KG	5,68	2,56
Margarine de cuisine 500 g	0,450 KG	1,27	0,57
Echalote vrac kg	0,800 KG	1,09	0,87
Ail vrac kg	0,200 KG	3,14	0,63
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,340 KG	7,49	2,55
Eau	17,000 LT	-	-
Spigol 100 % naturel 100 g	0,020 KG	192,11	3,84
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	10,67	0,00
Citron jaune cal moyen	1,500 KG	1,57	2,36

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les échalotes, l'ail et le citron. Emincer finement les échalotes, mixer l'ail, détailler en quartier le citron. Réserver.
- Suer à feu doux dans la matière grasse les échalotes et l'ail. Ajouter le riz, nacrer. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer le spigol, cuire à couvert 20 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le riz, accompagner d'un quartier de citron au départ.

Coût portion 203 g = 0,184 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 286 **Protéines : 4,6 g** Fibres : 1,19 g
 Kjoules : 1197 Glucides : 48,9 g
Matières grasses : 8 g

Banane caramélisée aux épices



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10060

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	14,500 KG	1,20	17,40
Jus de citron concentré 1 lt	0,140 LT	2,15	0,30
Sucre cassonade 1 kg	0,800 KG	1,79	1,43
Eau	0,400 LT	-	-
Quatre-épices bt 1 lt	0,008 KG	28,44	0,23

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les bananes. Eplucher, détailler en rondelles, citronner. Plaquer dans des gastronormes pleins, réserver.
- Confectionner un caramel avec le sucre et l'eau. Détendre avec une petite quantité d'eau en fin de cuisson.
- Parsemer le quatre-épices sur les bananes, napper de caramel la préparation. Cuire à four modéré (150/160 °C) 5 à 7 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser en coupes au départ.

Coût portion 107 g = 0,194 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 124 **Protéines : 1,2 g** Fibres : 2,9 g
 Kjoules : 519 Glucides : 27,7 g
 dont sucres : 23,2 g
Matières grasses : 0,2 g