

Ces menus ont été élaborés à partir des recettes et 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.

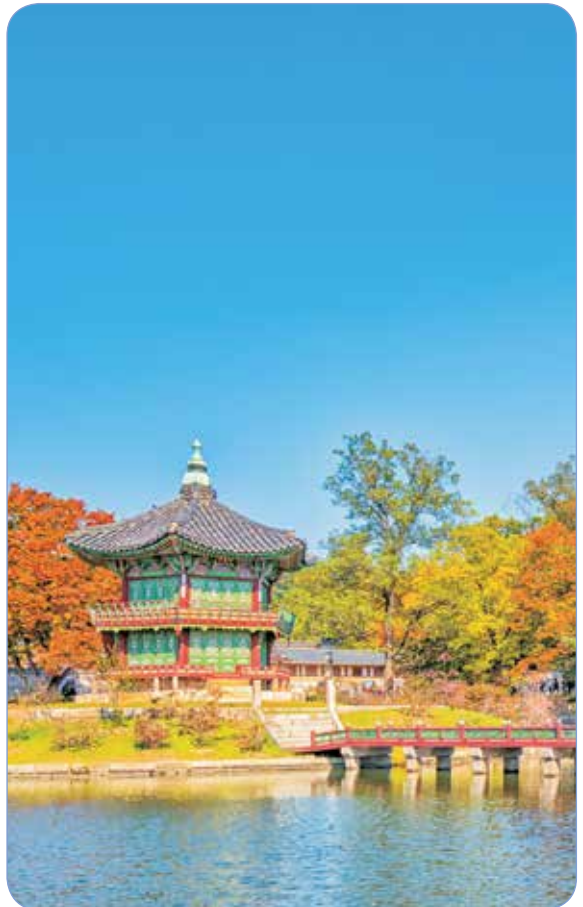


Les services culinaires et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Thème du mois

La Corée

Variété et qualité sont les mots qui viennent à l'esprit pour désigner la cuisine coréenne. Ce pays sait en effet tirer parti de ce que la nature lui offre et propose de nombreuses spécialités culinaires à bases de légumes, de céréales, de poissons, mais également de viandes et de fruits. Certaines recettes ont été revisitées par nos soins, afin de permettre leurs réalisations en restauration collective : diminution de la quantité de piments, adaptation des modes de fabrication pour être en accord avec nos normes d'hygiène, utilisation des produits disponibles...Toutefois, pas de quoi ôter le charme et l'exotisme dont est pourvue la gastronomie coréenne.



MARS 2018

Coût moyen
– du repas –
1,39 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Salades vertes mêlées	0,14
Céleri dame blanche	0,19
Grenadin de veau pistaché	0,74
Merlu à la citronnelle	0,50
Petits pois bonne femme	0,21
Semoule composée	0,14
Edam	0,12
Yaourt nature lait entier	0,27
Quatre-quarts chocolat	0,18
Pomme Fuji	0,13

Total 1,31 €

Mardi

Soupe de pot-au-feu	0,10
Concombre vinaigrette	0,27
Langue de bœuf à la financière	0,66
Jambon roulé aux épinards	0,42
Pépinettes	0,16
Faisselle	0,27
Cantal	0,19
Banane	0,18
Clafoutis aux poires	0,28

Total 1,26 €

Semaine 2

Velouté aux senteurs asiatiques	0,14
Radis à la croq'au sel	0,27
Blanc de poulet aux aïelles	0,54
Bavette au beurre rouge	0,56
Pommes noisettes	0,16
Fenouil pané	0,36
Brie	0,13
Emmental	0,14
Ananas frais	0,27
Panier à la mangue	0,22

Total 1,40 €

Jeunes pousses au bacon	0,29
Carottes râpées BIO	0,20
Noix de veau braisée	0,55
Filet de colin meunière	0,40
Pâtes papillon	0,05
Courgettes sauce Mornay	0,14
Roquefort	0,33
Saint-paulin	0,16
Pêches au sirop	0,21
Liégeois vanille	0,16

Total 1,25 €

Semaine 3

Crudités aux graines de sésame	0,19
Roulade de poireaux	0,20
Omelette coréenne	0,31
Filet de lieu Héloïse	0,50
Boullgour pilaf	0,12
Carré fondu	0,12
Yaourt sucré	0,25
Boules coco	0,11
Poire Angélyls	0,21

Total 0,99 €

Avocat sauce menthe	0,51
Aspic de pomme de terre	0,08
Blanquette de dinde	0,50
Axoia de veau	0,74
Riz sauvage	0,27
Côtes de blettes au gratin	0,19
Fromage blanc abricot	0,18
Bûche de chèvre	0,23
Ananas caramel	0,30
Orange	0,18

Total 1,58 €

Semaine 4

Pain de macédoine	0,08
Crudités en vinaigrette	0,15
Filet de loup en délice	0,50
Pintade sauce chasseur	0,76
Riz lyonnais	0,09
Mélange revigorant	0,20
Bûche du Pilat	0,18
Crème de gruyère	0,18
Carpaccio d'orange	0,18
Patates douces au miel	0,31

Total 1,32 €

Quiche au tofu	0,30
Betteraves en dés mimosa	0,09
Croque-monsieur maison	0,46
Foie de génisse en fricassée	0,30
Haricots verts au jus	0,11
Coquillettes	0,05
Saint-nectaire	0,26
Bleu d'Auvergne	0,17
Poire Doyenne du Comice	0,19
Pomme Golden	0,17

Total 1,04 €

Mercredi

Aspic de pomme de terre	0,08
Douceur de champignons	0,22
Filet de hoki au four	0,59
Dindonneau sauce moutarde	0,52
Salsifis campagnards	0,22
Doré de grains de blé	0,15
Fourme d'Ambert	0,17
Camembert	0,13
Kiwi	0,34
Flan à la noix de coco	0,15

Total 1,29 €

Jeudi

Smoothie à l'avocat	0,41
Endives croquantes	0,13
Agneau toulousain	0,94
Echine de porc fumée	0,38
Carottes à la maraîchine	0,20
Mini chèvre enrichi	0,16
Fromage frais	0,14
Compote de pêche	0,17
Mousse liégeoise	0,14

Total 1,34 €

Vendredi

Rillettes de maquereau	0,26
Terrine d'asperge	0,12
Canard sauce miel	0,86
Faux-filet à l'échalote	0,59
Chou-fleur en persillade	0,14
Riz basmati	0,10
Yaourt aromatisé	0,16
Fondu de brebis	0,29
Poire Passe Crassane	0,22
Orange	0,18

Total 1,46 €

MENU À THÈME

Kimchi de concombre	0,29
Brioche vapeur végétarienne	0,06
Emincé de porc laqué	0,45
Tofu mijoté	0,78
Nouilles de riz légumières	0,34
Wok de chou chinois	0,26
Yaourt nature	0,17
Fromage fondu	0,12
Crème brûlée aux lichis	0,31
Poire Abate	0,19

Total 1,47 €

Fusilli en salade	0,10
Avocat mayonnaise	0,47
Ragoût de bœuf	0,68
Gigot d'agneau gourmand	0,76
Blinis aux navets	0,21
Lentilles	0,08
Petits-suisses sucrés	0,13
Chaurouce	0,27
Cocktail d'agrumes de Jésus	0,20
Mosaïque de fruits	0,28

Total 1,59 €

Mâche vitaminée	0,38
Betteraves au cumin	0,11
Filet de perche en papillote	0,70
Sauté de dinde aurore	0,47
Poêlée aux champignons noirs	0,36
Polenta arlequin	0,12
Fournols	0,23
Pont-l'évêque	0,17
Eclair noisette	0,30
Banane	0,18

Total 1,51 €

Pizza aux champignons	0,23
Mâche à l'ail	0,27
Rosbif saveur de thym	0,69
Chipolatas	0,42
Choux de Bruxelles au lard	0,15
Purée aux pois cassés	0,13
Saint-félicien	0,22
Bleu de Bresse	0,30
Kiwi	0,34
Entremets pistache	0,13

Total 1,44 €

Cœurs de palmier en salade	0,16
Concombre au yaourt	0,26
Navarin d'agneau	0,85
Poulet Griffon d'or	0,41
Flageolets fondants	0,33
Jardinière de légumes	0,09
Maroilles	0,24
Pyramide cendrée	0,55
Banane	0,18
Lait gélifié chocolat	0,12

Total 1,60 €

Endives mimolette	0,09
Nems à la volaille	0,36
Cassolette de poisson	0,41
Paleron aux aromates	0,53
Duo de carottes	0,17
Pommes cubes rissolées	0,18
Comté	0,34
Coulommiers	0,14
Tartelette pralinée	0,26
Fruits en délicatesse	0,31

Total 1,41 €

Radis beurre	0,33
Salade aux fonds d'artichaut	0,20
Haché de veau	0,65
Morue sauce crustacés	0,62
Salsifis persillés	0,20
Polenta	0,07
Fromage blanc nature	0,19
Beaufort	0,45
Flan à la cannelle	0,16
Pamplemousse	0,20

Total 1,54 €

Soja au chèvre	0,29
Carottes râpées	0,10
Potée d'agneau	0,98
Rôti de porc	0,40
Navets Brisbane	0,15
Tomme grise	0,16
Epoisses	0,24
Kiwi	0,34
Entremets vanille	0,12

Total 1,38 €

Frisée aux mendiants	0,13
Rosette	0,19
Filet de dorade au curry	0,56
Poulet aux olives	0,38
Mœlleux au quinoa	0,46
Blettes à l'ancienne	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Carré de l'Est	0,17
Ananas chantilly	0,35
Jalousie aux framboises	0,14

Total 1,36 €

Briochette vapeur végétarienne



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°331

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Farine ménagère T 55 1 kg	2,000 KG	0,45	0,90
Levure de boulanger 42 g bt 12	2,000 UN	0,19	0,37
Eau	0,500 LT	-	-
Sucre semoule sac 1 kg	0,010 KG	0,71	0,01
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,30	0,20
Echalote vrac kg	0,150 KG	1,09	0,16
Ail vrac kg	0,015 KG	3,14	0,05
Riz rond blanc kg	0,600 KG	1,00	0,60
Eau	1,800 LT	-	-
Haricots rouges bt 5/1	2,000 KG	1,20	2,40
Coriandre feuille botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier et désinfecter les échalotes, l'ail et la coriandre. Mixer ensemble les échalotes et l'ail, émincer la coriandre, réserver.
- Mélanger la levure de boulanger et la quantité d'eau tiède nécessaire, incorporer un peu de farine, puis le sucre. Laisser reposer à couvert à température ambiante 15 min.
- Malaxer au batteur-mélangeur le levain et la farine pendant 10 min, ajouter la moitié de la matière grasse. Réserver.
- Réduire en purée les haricots rouges préalablement égouttés et rincés. Réserver.
- Suer à feu doux dans l'huile restante le hachis échalote-ail. Ajouter le riz, recouvrir de la quantité d'eau nécessaire, cuire 12 à 15 min. Incorporer la purée de haricots rouges et la coriandre, assaisonner.
- Confectionner avec la pâte de petites galettes en l'aplatissant au rouleau. Garnir de la préparation, façonner en boules. Disposer dans des gastronomes bas perforés préalablement recouverts de papier sulfurisé, cuire 30 min au four à 38 °C. Terminer la cuisson au four vapeur 10 min. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 73 g = 0,055 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 4,5 g Fibres : 2,3 g
Kjoules : 536 Glucides : 22 g
Matières grasses : 1,9 g

Tofu mijoté



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7227

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Tofu nature s/v 500 g	7,000 KG	9,99	69,93
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,26	0,00
Huile de tournesol 5 lt	0,170 LT	1,30	0,22
Sauce soja 200 g	0,900 KG	6,29	5,66
Ciboulette sg 250 g	0,300 KG	3,20	0,96
Sucre semoule sac 1 kg	0,150 KG	0,71	0,11
Ail émincé sg 250 g	0,150 KG	3,77	0,57
Eau	0,800 LT	-	-
Graines de sésames 5 kg	0,150 KG	2,95	0,44

Progression

- Couper le bloc de tofu en tranches, puis détailler les tranches en deux. Débarrasser dans des gastronomes perforés, saler, laisser égoutter 30 min environ en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger la sauce soja, la ciboulette, le sucre, l'ail et l'eau. Réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de tofu sur les deux faces. Ajouter la marinade, mijoter 8 à 10 min à découvert jusqu'à épaississement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de tofu, parsemer de graines de sésame préalablement grillées au départ.

Coût portion 85 g = 0,779 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 142 Protéines : 10,9 g
Kjoules : 594 Glucides : 5,7 g
P/L : 1,3 Matières grasses : 8,4 g

Wok de chou chinois



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2382

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Chou chinois kg	14,000 KG	1,56	21,84
Graisse de canard bt 4/4	0,120 KG	5,67	0,68
Lardons fumés dés n°2 kg LPF	0,600 KG	3,95	2,37
Oignon jaune moyen kg	0,700 KG	0,55	0,39
Ail frais 1 kg	0,070 KG	4,26	0,30
Gingembre frais kg	0,035 KG	3,95	0,14
Eau	2,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,040 KG	7,49	0,30
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et les aromates. Emincer le chou chinois et les oignons, mixer l'ail et le gingembre, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les lardons fumés et les oignons. Incorporer le chou chinois, l'ail et le gingembre. Mélanger, colorer légèrement. Mouiller du bouillon de volaille disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Assaisonner, cuire à feu doux à couvert 45 min environ. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 126 g = 0,260 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 49 Protéines : 2,6 g Fibres : 1,3 g
Kjoules : 205 Glucides : 2,6 g
Matières grasses : 2,8 g

Crème brûlée aux litchis



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2283

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Litchis au sirop bt 3/4	3,100 KG	4,34	13,45
Bigarreaux au sirop dénoyautés	0,720 KG	4,31	3,10
Œuf entier liquide 2 lt	0,800 LT	2,65	2,12
Sucre cassonade 1 kg	0,600 KG	1,79	1,07
Fleur de maïs bt 700 g	0,150 KG	5,05	0,76
Crème liquide 35 % brique 1 lt	2,200 LT	4,35	9,57
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,900 LT	0,49	0,44

Progression

- Egoutter les fruits au sirop en prenant soin de réserver la moitié du jus des litchis. Détailler les litchis en deux. Réserver.
- Battre l'œuf entier liquide avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Délayer la fleur de maïs avec le jus des litchis, ajouter la préparation aux œufs, puis la crème et le lait. Faire épaissir à feu doux. Napper les litchis préalablement disposés dans des moules individuels de cette préparation, décorer d'un bigarreau. Cuire à four chaud (170/180 °C) 20 min environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 100 g = 0,305 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 160 Protéines : 2,1 g
Kjoules : 670 Glucides : 18,5 g
dont sucres : 12,1 g
Matières grasses : 8,5 g