

# aidomenu

THÈME DU MOIS

## La Corse

Terres sauvages, île parfois secrète, villages dans les montagnes escarpées, plages sublimes.... Il suffit de quelques minutes pour comprendre pourquoi elle est surnommée l'île de Beauté !

La cuisine corse est ancrée dans la tradition, pleine de saveurs et fière de son patrimoine. Elle se base sur des influences françaises et italiennes, en y apportant sa propre personnalité.

En Corse, une belle table se doit de faire honneur aux fromages de brebis et de chèvre, ainsi qu'à la charcuterie à base de porcs élevés en plein air et nourris de châtaignes, glands ou autres fruits des bois.

*Découvrez ces saveurs corses et « Bon Appétitu » !*



**(VICI)**

SOLUTIONS RESTAURATION  
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

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 culinaire et nutrition de la société VICI vous souhaitent une bonne lecture et un bon appétit !

Coût moyen  
du repas  
**1,40 €**

## LÉGENDE

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

## Lundi

### Semaine 1

Carottes râpées	0,12
Concombre aux olives	0,19
Rôti de veau	0,59
Bœuf braisé	0,77
Printanière de légumes	0,16
Crumble de haricots verts	0,22
Mimolette	0,16
Crème de gruyère	0,19
Cake marbré	0,14
Panna cotta pistachio	0,48

1,50 €

## Mardi

Taboulés de quinoa	0,19
Coquillettes aux dés d'emmental	0,08
Poisson côte d'Opale	0,47
Poulet à la lyonnaise	0,49
Gratin d'aubergines	0,37
Beignets de choux-fleurs	0,31
Saint-félicien	0,23
Camembert	0,13
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17

1,31 €

### Semaine 2

Riz aux cornichons	0,04
Pois chiches en salade	0,16
Dos de cabillaud du pêcheur	1,15
Echine de porc à l'ancienne	0,58
Fenouil au citron	0,25
Tomates au chèvre	0,33
Carré fondu	0,12
Saint-nectaire	0,26
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17

1,62 €

Laitue framboisée	0,11
Melon	0,22
Rosbif	0,71
Langue de bœuf forestière	0,77
Frites	0,16
Semoule aux courgettes	0,11
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage blanc vanille	0,32
Ananas au sirop	0,33
Compote de poire	0,12

1,50 €

### Semaine 3

Timbale multicolore	0,21
Lentilles en salade	0,12
Boulettes d'agneau sauce barbecue	0,39
Filet de lieu poché	0,39
Haricots verts persillade	0,11
Salsifis fromagers	0,22
Ossau-iraty	0,36
Saint-paulin	0,15
Fruits de saison	0,17
Trio fruité	0,20

1,17 €

Champignons sauce yaourt	0,29
Carottes râpées BIO	0,23
Longe de porc en croûte	0,64
Brouillade de salicorne	0,13
Ragoût de pommes de terre	0,27
Farfalles	0,08
Gruyère	0,16
Gouda	0,13
Mousse de pêches	0,19
Abricots au naturel	0,24

1,19 €

### Semaine 4

Soupe corse	0,21
Macédoine aurore	0,14
Fricassée d'agneau	0,91
Mijotée de morue	0,62
Flageolets au jus	0,24
Riz blanc	0,08
Mini roulé ail et fines herbes	0,18
Pyramide cendrée	0,29
Entremets aux biscuits	0,20
Lait gélifié chocolat	0,12

1,50 €

Flan maraîcher	0,10
Jambon sec	0,25
Quiche potagère	0,31
Paupiette de veau	0,30
Mélée de jeunes pousses	0,41
Ratatouille	0,13
Yaourt saveur citron	0,37
Fromage frais	0,16
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17

1,19 €

**Mercredi**

Roulade de poireaux	0,16
Champignons à la grecque	0,22
Risotto au tofu	1,04
Omelette	0,50
Polenta sauce piquante	0,11
Yaourt saveur citron	0,37
Fromage blanc au sucre	0,16
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17
	<b>1,45 €</b>

**Jeudi**

Pamplemousse rose	0,23
Pastèque	0,33
Sauté de pintade	0,72
Filet de perche safrané	0,86
Garniture de céleri	0,13
Tian de courgette	0,28
Edam	0,12
Tomme de Savoie	0,26
Tarte à la rhubarbe	0,11
Clafoutis aux pêches	0,17
	<b>1,61 €</b>

**Vendredi**

Bavarois d'avocat	0,37
Tomates au soja	0,19
Ossobuco de veau	1,29
Porc à l'étouffée	0,55
Tortis BIO	0,16
Purée maison	0,15
Bleu de France	0,16
Morbier	0,22
Entremets pistache	0,13
Liégeois café	0,16
	<b>1,70 €</b>

Concombre à la menthe	0,19
Avocat vieille	0,30
Jambon de dinde	0,22
Saumonette au four	0,41
Brocolis douceur	0,29
Blettes sauce poulette	0,16
Chaurce	0,28
Tendre bleu	0,32
Crème dessert praliné	0,44
Tapioca au lait de coco	0,10
	<b>1,35 €</b>

Œuf dur en gelée	0,26
Salade de fruits de mer	0,22
Quenelles franc-comtoises	0,42
Cordon bleu	0,34
Riz basmati	0,11
Penne	0,04
Tomme noire	0,17
Livarot AOP	0,24
Cocktail estival	0,19
Banane surprise	0,23
	<b>1,11 €</b>

Betteraves au maïs	0,09
Asperges vertes béarnaise	0,34
Filet de loup sauce miel	0,65
Onglet à l'échalote	0,78
Polenta arlequin	0,14
Storzapretti aux épinards	0,31
Petits-suisses aux fruits	0,11
Bûche mi-chèvre	0,17
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17
	<b>1,47 €</b>

Talmouse à l'oseille	0,15
Feuilleté hot dog	0,18
Poulet farci brocciu-basilic	0,75
Filet de colin aux moules	0,41
Courgettes sautées	0,11
Fond d'artichaut délice	0,35
Fromage demi-sel	0,12
Chèvre bûche	0,24
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17
	<b>1,33 €</b>

Duo melon-concombre	0,15
Tomates mimosa	0,19
Filet de merlu en escabèche	0,43
Blanquette de lapin	0,74
Boulgour	0,12
Riz sauvage	0,28
Bleu de Bresse	0,37
Maroilles	0,25
Légéré à la fleur d'oranger	0,13
Fiadone	0,46
	<b>1,56 €</b>

Mesclun fraîcheur	0,39
Toast à l'avocat	0,26
Rôti de bœuf	0,57
Rognons à la bordelaise	0,29
Choux de Bruxelles	0,12
Aubergines en piperade	0,20
Fromage blanc battu portion	0,22
Yaourt aromatisé	0,22
Tartelette aux poires	0,27
Gâteau noisette	0,30
	<b>1,41 €</b>

**MENU À THÈME**

Scarole aux cœur de palmier	0,25
Avocat mayonnaise	0,30
Escalope de dinde aux épices	0,61
Encornets à la provençale	0,53
Pépinettes	0,16
Polenta	0,08
Camembert	0,13
Brie	0,14
Ananas chantilly	0,32
Mosaïque de fruits	0,27
	<b>1,40 €</b>

Melon à la coppa	0,46
Tomates sauce pistou	0,18
Sauté de veau aux olives	0,88
Foie émincé	0,27
Aubergines à la bonifacienne	0,25
Blettes fermière	0,14
Fondu de brebis	0,31
Fromage bleu	0,16
Pastizzu au pain	0,22
Clafoutis aux figues	0,13
	<b>1,50 €</b>

Betteraves vinaigrette	
Haricots panachés	0,11
Steak de thon sauce choron	0,76
Palette à la diable	0,30
Ecrasé de pommes de terre	0,28
Riz petits pois	0,11
Mimolette	0,16
Morbier	0,22
Fruits de saison	0,17
Fruits de saison	0,17
	<b>1,19 €</b>



## Melon à la coppa

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100308

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Melon Charentais (400 g) kg	15,500 KG	1,23	19,12
Coppa (échine de porc) kg	2,500 KG	10,90	27,25

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les melons. Évider, ôter la peau, détailler en cubes. Dresser le melon sur assiette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler la coppa en chiffonnade. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer la chiffonnade de coppa sur le melon au départ.

**Coût portion** 149 g = 0,464 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 98	<b>Protéines : 6,9 g</b>	Fibres : 1,0 g
Kjoules : 409	Glucides : 8,1 g	Sel : 1,5 g
	dont sucres : 7,4 g	
	<b>Matières grasses : 3,9 g</b>	



## Sauté de veau aux olives

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100075

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Sauté de veau épaule s/os 70/90 g	11,000 KG	7,00	77,00
Huile de tournesol 5 lt	0,300 LT	1,35	0,40
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	1,49	1,49
Carottes fraîches sac kg	0,800 KG	0,85	0,68
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,040 KG	8,32	0,33
Eau	2,000 LT	-	-
Coulis de tomate bt 2,5 kg	1,300 KG	3,05	3,97
Thym entier bt 165 g	0,007 KG	24,75	0,17
Laurier feuilles ciselées bt 210 g	0,003 KG	23,05	0,07
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,28	0,01
Olive noire dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,700 KG	2,27	1,59
Olive verte dénoyautée 30/33 bt 5/1	0,700 KG	2,75	1,93
Persil haché sg 250 g	0,050 KG	2,37	0,12

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oignons et les carottes. Détailler en mirepoix, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de veau, ajouter la mirepoix. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Incorporer le coulis de tomate, le thym et le laurier. Porter à ébullition, assaisonner, cuire à couvert 2 heures 30 environ. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.
- Incorporer les olives noires et vertes, mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le sauté de veau, napper de sauce, parsemer de persil au départ.

**Coût portion** 118 g = 0,878 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 190	<b>Protéines : 20,9 g</b>	<b>Fer : 1,4 g</b>
Kjoules : 793	Glucides : 2,2 g	
P/L : 1,97	<b>Matières grasses : 10,6 g</b>	



## Aubergines à la bonifacienne

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100311

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Aubergine longue ou ronde kg	8,000 KG	1,79	14,32
Pain restaurant 400 g	0,850 UN	0,93	0,79
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	0,850 LT	0,56	0,48
Ail émincé sg 250 g	0,100 KG	2,58	0,26
Basilic frais botte 50 g AB	1,000 UN	1,20	1,20
Parmigiano Reggiano râpé (AOP)	0,250 KG	21,54	5,38
Œuf entier liquide 2 lt	0,850 LT	1,21	1,02
Sel fin 1 kg	0,015 KG	0,28	0,00
Emmental râpé 45 % kg	0,250 KG	4,55	1,14
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,090 LT	3,91	0,35

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les aubergines sans les éplucher et le basilic. Essorer, émincer, réserver le basilic.
- Trancher les aubergines en deux dans le sens de la longueur, plaquer dans des gastronormes perforés, cuire 10 minutes au four vapeur. Réserver.
- Détailler le pain en petits morceaux, arroser de la quantité de lait préalablement chauffé. Laisser ramollir 15 minutes environ.
- Retirer délicatement la chair des aubergines de la peau sans percer celle-ci. Hacher grossièrement la chair des aubergines, mélanger avec le pain. Ajouter l'ail, le basilic, le fromage parmigiano et l'œuf entier liquide. Assaisonner, bien mélanger. Disposer les peaux d'aubergines dans des gastronormes pleins, les garnir de farce. Parsemer d'emmental râpé, arroser d'huile d'olive. Cuire au four (160/170 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 94 g = 0,250 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 68 Protéines : 3,7 g Fibres : 1,8 g  
Kjoules : 286 Glucides : 4,6 g  
Matières grasses : 3,5 g



## Pastizzu au pain

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100080

### Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pain restaurant 400 g	3,500 UN	0,93	3,27
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,200 LT	0,56	1,79
Crème liquide 35 % brique 1 lt	1,800 LT	4,38	7,88
Gousse de vanille bourbon bt	0,008 KG	128,57	1,03
Citron jaune colitis 1 kg AB	0,600 KG	2,44	1,47
Œuf entier liquide 2 lt	2,000 LT	1,21	2,41
Sucre semoule sac 1 kg	1,000 KG	0,71	0,71
Sauce dessert caramel lt	1,200 KG	2,98	3,58

### Progression

- Détailler en tranches la quantité de pain nécessaire et laisser durcir pendant 2 jours à température ambiante.
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les citrons. Récupérer les zestes, réserver.
- Mélanger le lait et la crème, ajouter les gousses de vanille fendues en deux et les zestes de citron. Porter à ébullition, laisser infuser à couvert 30 minutes environ.
- Retirer les gousses de vanille, puis mettre à imbiber les tranches de pain dans le mélange lait/crème. Mixer lorsque le pain est ramolli. Réserver.
- Fouetter ensemble l'œuf entier liquide et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le pain mixé, bien mélanger. Verser la pâte sur une hauteur de 4 cm environ dans des moules préalablement nappés de sauce dessert au caramel. Cuire au four (180/190 °C) au bain pendant environ 1 heure. Refroidir, réserver au moins deux heures en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Démouler, détailler en part et dresser sur assiette au départ.

**Coût portion** 106 g = 0,221 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 215 Protéines : 4,7 g  
Kjoules : 904 Glucides : 28,6 g  
dont sucres : 19,0 g  
Matières grasses : 9,0 g