

THÈME DU MOIS

L'alimentation végétarienne

Depuis plusieurs siècles, notre mode alimentaire est basé sur un régime dit « omnivore ». Aujourd'hui, on observe pourtant une évolution tendant vers une alimentation plus végétale, allant d'une consommation moindre en produits animaliers, jusqu'à l'exclusion totale de ces derniers. Ainsi, si les produits végétaux sont les seuls à être admis dans le régime végétalien ou « veggie », les sous-produits animaliers, c'est-à-dire les œufs et les produits laitiers, sont toutefois autorisés dans le régime végétarien. Une nouvelle tendance de régime dit « fléxitarien », permet quant à elle de consommer de la viande ou du poisson à raison de une à trois fois par semaine.

Nous vous proposons notre carnet de recettes végétariennes, bonnes pour la santé et pour l'environnement !



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, des textes réglementaires et de la loi EGalim. 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 !

Novembre 2019

Coût moyen
du repas
1,40 €

(VICI)
SOLUTIONS RESTAURATION
COLLECTIVE ET COMMERCIALE

Loi EGalim Menu végétarien

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Friand à la viande	0,11
Tarte au potiron	0,15
Filet de loup en papillote	0,62
Porc rôti aux aïelles	0,59
Endives sauce safranée	0,25
Garniture de fenouil	0,22
Tomme noire	0,17
Fournols	0,20
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,39 €	

Semaine 2

Fonds d'artichaut calypso	0,27
Terrine d'asperge	0,12
Bœuf bourguignon	0,80
Filet de perche crécy	0,57
Farfalles	0,08
Polenta arlequin	0,14
Saint-paulin	0,15
Livarot AOP	0,24
Fruits de saison	0,24
Trio fruité	0,21
1,41 €	

Semaine 3

Chou bicolore	0,13
Pampleousse rose	0,23
Mignon de porc bordelaise	0,57
Colin sauce piquante	0,39
Frites	0,16
Boulgour	0,12
Bûche mi-chèvre	0,17
Tendre bleu	0,32
Panna cotta mangue	0,48
Faisselle à la crème	0,31
1,43 €	

Semaine 4

Betteraves lanières mimosa	0,09
Artichaut au fromage	0,25
Tartiflette sans viande	0,60
Falafels	0,46
Coquillettes provençales	0,19
Chaurouf	0,28
Tomme blanche	0,15
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,26 €	

Mardi

MENU À THÈME

Mâche au chèvre chaud	0,37
Chou rouge basse-cour	0,15
Lasagnes aux pois chiches	0,32
Tofu mijoté	1,15
Purée de lentilles corail	0,41
Yaourt saveur vanille	0,24
Fromage frais	0,16
Coing à la cannelle	0,32
Cocktail délice	0,19
1,66 €	

Grains de blé verdurette	0,14
Haricot blanc paimpolaise	0,17
Cuisse de poulet célestine	0,31
Andouillette à la moutarde	0,50
Rata de poireaux	0,14
Courgettes sautées	0,11
Fromage blanc battu	0,22
Yaourt aux fruits	0,17
Verrine kiwi-grenade	0,35
Salade de fruits exotiques	0,46
1,27 €	

Talmouse à l'oseille	0,15
Cake aux asperges	0,21
Rôti de bœuf	0,57
Emincé de veau financière	0,85
Crumble de butternut au parmesan	0,32
Purée de céleri	0,14
Yaourt sucré	0,11
Fromage blanc groseille	0,19
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24
1,51 €	

Champignons marinés	0,30
Salade d'endives	0,09
Filet de loup sauce à l'anis	0,61
Escalope de dinde viennoise	0,27
Marmite jardinière	0,11
Côtes de blettes en ragoût	0,11
Edam	0,12
Morbier	0,22
Génoise fourrée	0,24
Noisetier	0,20
1,13 €	

Mercredi

Pamplemousse au sucre	0,22
Douceur de champignons	0,29
Poulet à la marjolaine	0,28
Gigot d'agneau en croûte	0,86
Flan de courgettes	0,18
Epinards à la ricotta	0,24
Carré fondu	0,12
Gruyère	0,16
Entremets aux prunes	0,14
Kissiel de lait	0,13

1,31 €

Jeudi

Potage Saint-Germain	0,25
Salade de riz	0,11
Bœuf braisé aux oignons	0,72
Grenadin de veau pistaché	0,78
Julienne de légumes	0,19
Haricots verts très fins	0,12
Bleu de Bresse	0,37
Chaource	0,28
Carpaccio d'orange	0,23
Fruits de saison	0,24

1,65 €

Vendredi

Macédoine vinaigrette	0,12
Betterave à la gauloise	0,21
Filet de dinde bigarade	0,63
Cubes de saumon sauce Isigny	0,58
Risotto de grains de blé	0,28
Gnocchi de pommes de terre	0,27
Fromage demi-sel	0,12
Bûche de chèvre	0,23
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,46 €



Concombre aux dés de brebis	0,25
Crudités d'hiver	0,14
Omelette	0,50
Hachis végétal	0,76
Riz à la tomate	0,20
Comté	0,36
Tomme grise	0,16
Pêches au sirop	0,20
Ananas chantilly	0,32

1,45 €

Avocat mayonnaise	0,30
Endives aux noix	0,11
Couscous au poisson	0,71
Gibelotte de lapin	0,73
Quinoa	0,22
Crottin de Chavignol	0,41
Petits-suisse sucrés	0,13
Crème anglaise	0,13
Coupe cévenole	0,20

1,48 €

Nems à la volaille	0,19
Sardine à l'huile	0,19
Filet de bœuf sauce poivre	0,98
Foie de veau poêlé	0,34
Beignets de saufsifs	0,32
Carotte Marigny	0,18
Carré de l'Est	0,18
Pont-l'évêque	0,18
Fruits de saison	0,24
Fruits de saison	0,24

1,52 €

Bavarois d'avocat	0,37
Mâche à l'ail	0,23
Civet de coq	0,47
Tagliatelles au saumon	0,66
Galette de polenta	0,19
Brie	0,14
Brillat-savarin	0,29
Poire meringuée	0,19
Abricots aux amandes	0,29

1,42 €



Aspic de pomme de terre	0,09
Brioche vapeur végétarienne	0,06
Palet de lentilles corail et riz	0,19
Clafoutis aux champignons des bois	0,29
Salades vertes mêlées	0,17
Haricots verts sauce garlic	0,14
Cantal	0,27
Roquefort	0,33
Ananas à la cassonade	0,21
Banane surprise	0,23

0,99 €

Carottes râpées aux raisins	0,09
Dip au radis noir	0,23
Merlu à la citronnelle	0,48
Saucisse de volaille	0,51
Semoule aux courgettes	0,11
Flageolets fondants	0,26
Saint-nectaire	0,26
Abondance	0,28
Flan chocolat	0,19
Lait gélifié vanille	0,12

1,27 €

Taboulé de grains de blé	0,13
Consommé au tapioca	0,04
Veau marengo	0,77
Steak aux herbes	0,77
Duo de carottes	0,17
Soufflé d'épinards	0,25
Fromage blanc au sucre	0,16
Yaourt aromatisé	0,22
Méli-méli de kiwi et banane	0,40
Kaki	0,25

1,58 €

Mesclun aux gésiers confits	0,45
Chou rouge râpé	0,12
Jambon sauce béchamel	0,37
Salmi de pintade	0,70
Navets glacés	0,08
Courgettes en gratin	0,20
Emmental	0,15
Mimolette	0,16
Gâteau au potiron	0,11
Diplomate	0,14

1,24 €

Batavia maïs	0,09
Avocat aux fruits verts	0,21
Haché de veau	0,63
Filet de cabillaud aux moules	0,78
Polenta sylvestre	0,42
Riz créole	0,07
Bleu des Causses	0,34
Crème de gruyère	0,19
Dessert pâtissier	0,17
Coupe bicolore	0,22

1,56 €



Mâche au chèvre chaud

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100327

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Mâche barquette kg	2,800 KG	6,60	18,49
Bûche de chèvre 24 % 1 kg	1,400 KG	8,15	11,40
Pain de mie 22 tr 10x10 450 g	0,550 KG	2,44	1,34
Radis long rose botte 200 g	0,700 KG	5,25	3,68
Maïs doux en grains bt 3/1	0,550 KG	1,69	0,93
Huile de colza 5 lt	0,550 LT	1,31	0,72
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,550 KG	0,99	0,54
Vinaigre balsamique 75 cl	0,110 LT	2,38	0,26
Sel fin 1 kg	0,011 KG	0,28	0,00

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la mâche, détailler les radis en fines rondelles. Réserver.
- Egoutter et rincer le maïs. Réserver.
- Dresser la mâche sur assiette, parsemer de rondelles de radis et de maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Détailler les tranches de pain de mie en quatre, plaquer sur des tôles à pâtisserie. Griller au four (160/170 °C), réserver.
- Couper la bûche de chèvre en tranches. Préparer une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Disposer les tranches de bûche de chèvre sur le pain de mie, chauffer au four (120/140 °C) 4 à 5 minutes. Déposer les toasts sur la salade garnie préalablement nappée de vinaigrette au départ.

Coût portion 70 g = 0,374 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 128 Protéines : 4,3 g Fibres : 1,0 g
 Kjoules : 532 Glucides : 4,6 g
 Matières grasses : 10,1 g



Lasagnes aux pois chiches

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100223

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pois chiches bt 5/1	7,000 KG	2,15	15,03
Lasagne plaque PQS kg	1,800 KG	4,21	7,58
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,270 LT	3,91	1,06
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Ail émincé sg 250 g	0,110 KG	2,58	0,28
Tomate double concentré bt 4/4	1,300 KG	1,47	1,91
Eau	8,800 LT	-	-
Persil sg 250 g	0,350 KG	3,22	1,13
Huile de tournesol 1 lt	0,270 LT	1,39	0,38
Farine ménagère T 55 1 kg	0,270 KG	0,46	0,12
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	3,500 LT	0,56	1,96
Noix de muscade moulue bt 1 lt	0,004 KG	10,12	0,04
Emmental râpé 45 % kg	0,350 KG	4,55	1,59
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,28	0,02

Progression

- Déconditionner les pois chiches, rincer, concasser grossièrement. Réserver.
- Rissoler à feu doux dans l'huile d'olive les oignons et l'ail. Incorporer le concentré de tomate, l'eau et le persil, assaisonner. Mijoter 10 à 15 minutes à feu doux. Ajouter les pois chiches, puis mijoter encore 2 à 3 minutes.
- Disposer une couche de lasagnes dans des gastro-normes pleins, recouvrir d'un peu de préparation aux pois chiches. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une béchamel avec l'huile de tournesol, la farine, le lait et la noix de muscade, assaisonner. Napper les lasagnes de béchamel, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 252 g = 0,320 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 266 Protéines : 11,6 g Fibres : 5,0 g
 Kjoules : 1118 Glucides : 34,0 g Calcium : 120 mg
 P/L : 1,42 Matières grasses : 8,2 g



Purée de lentilles corail

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100328

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Lentilles corail sac 2,5 kg	3,600 KG	1,79	6,46
Patate douce kg	2,900 KG	4,05	11,75
Carottes fraîches sac kg	1,000 KG	0,69	0,69
Oignon jaune moyen kg	0,900 KG	0,79	0,71
Lait de coco bt 1/2	1,800 LT	10,40	18,72
Eau	12,500 LT	-	-
Bouillon de légumes granulé bt	0,250 KG	15,00	3,75
Curry moulu bt 350/450 g	0,013 KG	7,40	0,10
Sel fin 1 kg	0,013 KG	0,28	0,00
Ciboulette sg 250 g	0,040 KG	3,24	0,13

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les patates douces, les carottes et les oignons. Eplucher, détailler en morceaux, plaquer dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Disperser le bouillon de légumes au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter les lentilles corail, porter à ébullition, cuire 15 minutes à couvert à feu doux. Incorporer les légumes, mixer en ajoutant progressivement le lait de coco. Au besoin, détendre légèrement la préparation en ajoutant de l'eau préalablement portée à ébullition. Incorporer le curry, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la purée sur assiette, parsemer de ciboulette.

Coût portion 185 g = 0,406 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 198 Protéines : 9,4 g Fibres : 3,5 g
Kjoules : 833 Glucides : 29,1 g
Matières grasses : 4,0 g



Coing à la cannelle

GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100329

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Coing kg	9,000 KG	3,30	29,70
Jus de citron concentré 1 lt	0,090 LT	3,87	0,35
Beurre doux 250 g	0,270 KG	5,71	1,54
Sucre semoule sac 1 kg	0,450 KG	0,71	0,32
Cannelle moulue bt 1 lt	0,015 KG	8,16	0,12

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les coings. Peler, couper en deux, évider. Citronner, réserver.
- Détailler le beurre en petits dés, réserver.
- Plaquer les coings dans des gastronormes pleins. Parsemer de dés de beurre, saupoudrer de sucre semoule et de cannelle. Cuire au four (160/180 °C) 15 minutes environ.
- Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 91 g = 0,320 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 86 Protéines : 0,3 g Fibres : 2,7 mg
Kjoules : 363 Glucides : 13,9 g
dont sucres : 9,7 g
Matières grasses : 2,5 g