

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 GEMRCN¹ et des textes réglementaires². 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 !

¹ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, recommandation version 2.0 - Juillet 2015

² Décret n° 2011-1227 et arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire



Thème du mois

Les Expressions Culinaires

Depuis toujours, les français prennent plaisir à manger, à parler de leur identité culinaire, à échanger sur leurs spécialités et les produits phare de leur pays. Nos chefs étoilés sont d'ailleurs mondialement reconnus et chaque année en septembre*, tout ceci est à l'honneur !

Vous l'aurez compris, la gastronomie tient une place très importante, à tel point que la nourriture et les aliments se sont quelquefois insérés dans des expressions ou des proverbes. Nulle doute que vous les connaissiez tous et que vous les utilisiez au quotidien, sans réfléchir.

Pour avoir quelques exemples, n'hésitez pas à consulter les pages recettes qui suivent, en lien avec une expression culinaire...



FÊTE DE LA GASTRONOMIE
22 23 24
SEPTEMBRE 2017

Bon appétit ! ➡

AOÛT-SEPTEMBRE 2017

Coût moyen
– du repas –
1,36 €

LÉGENDE

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

Lundi

Semaine 1

Melon jaune	0,26
Salade composée	0,13
Filet de cabillaud vapeur	0,54
Rôti de porc aigre-doux	0,45
Fenouil sauce aurore	0,28
Coudes rayés	0,05
Maroilles	0,24
Comté	0,34
Eclair chocolat	0,21
Abricots	0,17

Total 1,33 €

Mardi

Concombre montagnard	0,23
Bouchée aux rognons	0,32
Ragoût de bœuf	0,68
Œufs chamera	0,39
Semoule forestière	0,11
Fondue d'épinards	0,13
Carré demi-sel	0,15
Saint-nectaire	0,26
Minestrone de pêche-fraise au miel	0,70
Banane	0,17

Total 1,57 €

Semaine 2

Dariole au roquefort	0,40
Frisée aux mendiants	0,14
Echine de porc fumée	0,38
Daube de bœuf	0,65
Purée maison	0,17
Brocolis au beurre	0,22
Yaourt saveur citron	0,46
Fromage fondu	0,12
Poire Williams	0,17
Ananas chantilly	0,35

Total 1,53 €

Champignons à la grecque	0,33
Jus de tomate au basilic	0,17
Saumonette sauce crustacés	0,36
Tranche de gigot poêlée	0,74
Riz blanc	0,08
Céleris braisés	0,32
Pont-l'évêque	0,17
Bleu d'Auvergne	0,17
Raisin noir	0,22
Crème dessert praliné	0,32

Total 1,44 €

Semaine 3

Tartare de crudités	0,19
Fonds d'artichauts au brocciu	0,39
Omelette	0,48
Cary de porc	0,41
Courgettes méditerranéennes	0,14
Riz basmati	0,10
Crottin de Chavignol	0,40
Fromage blanc battu portion	0,21
Poire au chocolat	0,33
Pêche blanche	0,15

Total 1,40 €

Concombre aux fines herbes	0,23
Aspic de pomme de terre	0,08
Salmi de pintade	0,70
Filet de saumon poché	0,62
Tagliatelles	0,18
Chou-fleur béchamel	0,18
Mimolette	0,17
Livarot AOP	0,26
Far aux pruneaux	0,17
Banane	0,17

Total 1,38 €

Semaine 4

Betteraves aux noisettes	0,17
Batavia citronnée	0,11
Lapin sauce paprika	0,71
Filet de loup au four	0,49
Pépinettes	0,16
Printanière de légumes	0,16
Cantal	0,19
Coulommiers	0,14
Kiwi	0,30
Lait gélifié vanille	0,12

Total 1,28 €

Friand à la viande	0,09
Asperges verdurette	0,32
Dinde au jus de verveine	0,45
Braisé de joue de bœuf	0,45
Garniture de fenouil	0,22
Boulgour pilaf	0,12
Yaourt nature	0,23
Fondu de brebis	0,29
Pêche jaune	0,15
Orange	0,22

Total 1,27 €

Mercredi

Haricots blancs ravigote	0,10
Romaine au chèvre	0,24
Fricassée de poulet	0,38
Matelote de veau	0,75
Salsifis en gratin	0,24
Pommes de terre à l'anglaise	0,16
Yaourt brassé nature	0,15
Coulommiers	0,14
Prunes Reine-Claude	0,17
Flan nappé caramel	0,19

Total 1,27 €

Jeudi

Tomates parfumées	0,15
Radis	0,27
Prassato d'agneau	0,68
Filet de lieu ménagère	0,42
Riz petits pois	0,12
Courgettes hollandaise	0,16
Tomme grise	0,16
Fromage bleu	0,16
Poire meringuée	0,23
Liégeois café	0,16

Total 1,26 €

Vendredi

Champignons sauce yaourt	0,22
Mortadelle	0,13
Entrecôte Maître d'hôtel	0,64
Pintade aux mirabelles	0,81
Papeton d'aubergines	0,23
Polenta	0,07
Pyramide cendrée	0,55
Camembert	0,13
Clafoutis aux pommes	0,08
Carpaccio d'orange	0,22

Total 1,54 €

Carottes râpées au soja	0,12
Tarte aux poireaux	0,16
Tajine de dinde à la cannelle	0,49
Grenadin de veau pistaché	0,74
Semoule couscous	0,07
Petits légumes et oignons confits	0,12
Chaurouce	0,27
Bûche de chèvre	0,23
Nougat glacé	0,19
Orange	0,22

Total 1,30 €

Consommé asiatique	0,08
Melon	0,29
Rosbif	0,68
Filet de perche en habit vert	0,69
Blettes à l'ancienne	0,16
Polenta persillée	0,08
Edam	0,12
Munster	0,21
Fondant de mangue	0,39
Chou vanille	0,22

Total 1,46 €

Pamplemousse au sucre	0,25
Haricots verts mimosa	0,14
Cuisse de poulet célestine	0,32
Agneau toulousain	0,94
Navets mijotés	0,08
Tomme blanche	0,15
Yaourt aux fruits	0,17
Flognarde pompadour	0,08
Banane	0,17

Total 1,15 €

Tourte mozzarella	0,26
Avocat aux crevettes	0,37
Bavette aux baies roses	0,57
Jambon à la zingaro	0,29
Marmite jardinière	0,10
Polenta valdotaine	0,21
Saint-félicien	0,22
Gorgonzola	0,23
Prunes jaunes	0,30
Entremets melba	0,16

Total 1,36 €

Poireaux vinaigrette	0,14
Salade verte BIO	0,06
Navarin d'agneau	0,85
Coquelet en crapaudine	0,49
Pommes de terre au romarin	0,19
Salsifis campagnards	0,22
Yaourt aromatisé	0,16
Carré fondu	0,12
Trio fruité	0,20
Trifle aux mûres	0,27

Total 1,35 €

Tomates ensoleillées	0,15
Nems à la volaille	0,25
Moules gratinées	0,34
Joue de bœuf sauce soja	0,46
Epinards aux champignons	0,13
Doré de grains de blé	0,15
Cheddar	0,23
Petits-suisse au sucre	0,13
Flan aux trois couleurs	0,14
Kiwi	0,30

Total 1,14 €

MENU À THÈME

Chef's salad	0,24
Haricots verts à l'échalote	0,12
Nage de poisson à l'orange	0,71
Haché de veau	0,66
Jeunes carottes	0,10
Penne sauce aux 4 fromages	0,25
Saint-nectaire	0,26
Brie	0,13
Crème de tapioca au melon	0,20
Pomme Elstar	0,13

Total 1,39 €

Macédoine en gelée	0,13
Smoothie à l'avocat	0,29
Langue de bœuf à la financière	0,66
Chipolatas	0,42
Riz lyonnais	0,09
Navets Brisbane	0,15
Faisselle	0,36
Roquefort	0,33
Poire Guyot	0,14
Ananas au sirop	0,34

Total 1,45 €

Sardine à l'huile	0,19
Douceur de champignons	0,22
Agneau à la marocaine	0,83
Dindonneau sauce moutarde	0,53
Pommes de terre sautées	0,17
Blettes en persillade	0,13
Morbier	0,21
Fromage demi-sel	0,15
Banane	0,17
Gâteau à la cerise	0,19

Total 1,39 €

Haricots verts à l'échalote

"La fin des haricots"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°2983

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Haricot vert extra fin sg 1 kg	7,000 KG	1,16	8,12
Huile de colza 5 lt	0,700 LT	1,35	0,95
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,070 KG	0,98	0,07
Vinaigre de vin rouge 1,5 lt	0,080 LT	0,66	0,05
Sel fin 1 kg	0,010 KG	0,26	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,000 KG	10,67	0,00
Echalote coupée sg 250 g	0,110 KG	2,16	0,24
Œuf dur écalé alvéole 43-53	16,000 UN	0,15	2,40

Progression

- Déconditionner les haricots verts dans des gastronormes perforés, saler, cuire à four vapeur 20 à 25 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Rincer les œufs durs écalés, égoutter, couper en quartiers, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée, ajouter l'échalote. Incorporer la vinaigrette aux haricots verts, mélanger délicatement. Dresser sur assiette, décorer de quartiers d'œuf dur. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 88 g = 0,118 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 100 Protéines : 2,6 g Fibres : 2,6 g
 Kjoules : 418 Glucides : 3,3 g
 Matières grasses : 7,9 g

Nage de poisson à l'orange

"Comme un poisson dans l'eau"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5524

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Cubes de poisson blanc s/a sg 25/30 g	10,000 KG	3,82	38,20
Huile de tournesol 5 lt	0,180 LT	1,40	0,25
Oignon jaune moyen kg	1,000 KG	0,60	0,60
Ail vrac kg	0,600 KG	3,30	1,98
Fumet de poisson bt 900 g	0,070 KG	15,12	1,06
Jus d'orange concentré brique 1 lt	0,090 LT	7,22	0,65
Poireau frais kg	1,200 KG	1,64	1,97
Céleri-rave équeuté kg	1,200 KG	1,10	1,32
Carottes fraîches sac kg	1,200 KG	0,60	0,72
Thym entier bt 1 lt	0,004 KG	22,78	0,09
Queues de crevettes déc. crues sg kg	1,200 KG	16,65	19,98
Crème fraîche épaisse 30 % MG lt	0,800 KG	2,62	2,10
Orange cal 5/6 kg	0,800 KG	1,57	1,26
Ciboulette botte 50 g	1,000 UN	0,79	0,79
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

Progression

- Trier, laver, désinfecter, rincer à l'eau claire les légumes, la ciboulette et les oranges. Emincer les poireaux et les oignons, détailler en petits dés le céleri-rave, découper en rondelles les carottes, hacher l'ail, ciseler la ciboulette, peler les oranges à vif et prélever les segments. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et l'ail. Mouiller du fumet de poisson dispersé au fouet dans la quantité d'eau nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Verser le jus d'orange, ajouter les légumes et le thym, assaisonner. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le poisson, les crevettes, la crème fraîche et les segments d'oranges, cuire 5 à 6 minutes à petits frémissements. Hors du feu, incorporer la ciboulette, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 176 g = 0,710 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154 Protéines : 22 g
 Kjoules : 644 Glucides : 4,4 g
 P/L : 4,3 Matières grasses : 5,1 g

Penne sauce aux 4 fromages

"En faire tout un fromage"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10042

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Penne regate PQS 5 kg	4,000 KG	1,02	4,08
Sel gros 1 kg	0,080 KG	0,27	0,02
Huile de tournesol 5 lt	0,070 LT	1,40	0,10
Crème liquide légère 18 % 1 lt	1,400 LT	2,14	3,00
Gorgonzola 48 % kg AOP	0,700 KG	7,80	5,46
Mozzarella française en cossettes kg	0,700 KG	4,37	3,06
Emmental râpé 45 % kg	0,700 KG	4,55	3,18
Parmigiano Reggiano râpé kg AOP	0,700 KG	8,03	5,62
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,26	0,01

Progression

- Cuire les penne "al dente" dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, graisser, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le gorgonzola en morceaux, écraser à la fourchette, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Faire chauffer à feu doux la crème, ajouter le gorgonzola, la mozzarella, l'emmental et le parmesan. Laisser mijoter jusqu'à ce que tous les fromages soient complètement fondus, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les penne, napper de sauce au départ.

Coût portion 198 g = 0,245 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 268 Protéines : 14 g Fibres : 1,2 g
 Kjoules : 1122 Glucides : 26 g Calcium : 253 mg
 Matières grasses : 11,8 g

Crème de tapioca au melon

"Avoir le melon"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10043

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	4,000 LT	0,49	1,96
Lait de coco bt 1/2	4,000 KG	2,70	10,80
Sucre semoule sac 1 kg	0,500 KG	0,70	0,35
Perles Japon sac 5 kg	1,000 KG	2,49	2,49
Melon Charentais (400 g) kg	1,000 KG	2,20	2,20
Melon vert d'Espagne +/- 1,67 kg	1,000 KG	1,60	1,60
Noix de coco râpée 1 kg	0,200 KG	3,28	0,66

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les melons. Couper en deux, ôter les graines, détailler en cubes. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le lait demi-écrémé et le lait de coco, ajouter le sucre. Porter à ébullition, verser les perles Japon en pluie, cuire 30 à 35 minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Retirer du feu, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la crème de tapioca dans des coupes, ajouter les dés de melons, saupoudrer de noix de coco râpée au départ.

Coût portion 128 g = 0,201 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 164 Protéines : 2 g
 Kjoules : 686 Glucides : 18,4 g
 dont sucres : 9,2 g
 Matières grasses : 9 g