

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 !

Thème du mois

Cuisine festive

Comme chaque année à l'approche des fêtes de Noël, une certaine agitation commence à régner au sein des cuisines. Cette période festive permet en effet de quitter les sentiers battus afin de proposer des menus sortant de l'ordinaire. Toutefois, il est parfois difficile de proposer des préparations originales tout en respectant des budgets de plus en plus restreints. Aussi, nous vous invitons à consulter ce recueil de recettes, qui nous l'espérons pourra vous aider dans votre recherche d'idées.

Toute l'équipe de VICI vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.

Sirha
LE RENDEZ-VOUS MONDIAL
DE LA RESTAURATION & DE L'HÔTELLERIE

RETROUVEZ-NOUS
STANDS 6J20 & 3E143
26-30
JANVIER 2019
EUREXPO LYON FRANCE

DECEMBRE 2018

Coût moyen
– du repas –
1,39 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Betteraves lanières mimosa	0,09
Cœur de palmier vinaigrette	0,17
Bœuf bourguignon	0,77
Filet de perche crécy	0,65
Pommes de terre vapeur	0,20
Blé aux épices	0,28
Morbier	0,21
Livarot AOP	0,24
Fruits de saison	0,21
Trio fruité	0,20

Total 1,51 €

Semaine 2

Endives au bleu	0,23
Chou rouge basse-cour	0,11
Escalope de veau à la crème	0,98
Moules gratinées	0,32
Pommes de terre au romarin	0,27
Boulgour	0,13
Coulommiers	0,15
Pyramide cendrée	0,29
Liégeois vanille	0,16
Faiselle au coulis	0,32

Total 1,48 €

Semaine 3

Flamiche au chèvre	0,19
Gougère aux champignons	0,26
Filet de dorade à la rochelaise	0,69
Andouillette	0,31
Flan de potiron	0,43
Haricots verts persillés	0,12
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage frais	0,17
Fruits de saison	0,21

Total 1,41 €

Semaine 4

Champignons sauce aux câpres	0,21
Carottes râpées	0,12
Grenadin de veau marmiton	0,72
Foie émincé	0,29
Salsifis fromagers	0,23
Poêlée champêtre	0,14
Gouda	0,13
Tomme grise	0,16
Roses des sables	0,24
Tiramisu litchi	0,22

Total 1,23 €

Mardi

Mâche cotentine	0,27
Concombre à l'estragon	0,15
Porc charcutier	0,48
Brouillade de girolles	0,36
Galette de polenta	0,18
Coquillettes	0,05
Cantal	0,25
Carré fondu	0,12
Pêches au sirop	0,20
Mousse à la mangue	0,37

Total 1,21 €

Jambon blanc	0,18
Tofu laqué aigre-doux	0,42
Quiche potagère	0,32
Steak de bœuf forestier	0,56
Salade verte	0,14
Poêlée de cardons et châtaignes	0,34
Yaourt aux fruits	0,17
Fromage blanc groseille	0,20
Fruits de saison	0,21

Total 1,37 €

MENU À THÈME

Terrine au saumon fumé maison	0,24
Brochette boudin blanc et pêches	0,22
Pintade sauce foie gras	1,09
Lieu sauce armorique	0,44
Pommes duchesse	0,19
Riz tricolore	0,08
Abondance	0,28
Bleu d'Auvergne	0,19
Melange de fruits tropicaux	0,23
Smoothie agrumes menthe	0,14

Total 1,55 €

Riz aux cornichons	0,04
Soupe aux perles du Japon	0,10
Poisson côte d'Opale	0,42
Cuisse de poulet célestine	0,32
Chou-fleur au jus	0,16
Garniture de fenouil	0,22
Brie	0,14
Brillat-savarin	0,29
Nage d'ananas	0,20
Fruits de saison	0,21

Total 1,05 €

Mercredi

Pommes de terre du p'tit bouchon	0,25
Crème de fèves	0,17
Coquelet en crapaudine	0,48
Colin de la Mancha	0,75
Fenouil pané	0,35
Brocolis sauce Mornay	0,20
Yaourt saveur coco	0,33
Fromage blanc battu	0,22
Fruits de saison	0,21

Total 1,59 €

Jeudi

Carottes râpées BIO	0,19
Salade de mesclun	0,26
Navarin de la mer	0,63
Gibelotte de lapin	0,73
Riz sauvage	0,28
Lentilles à la dijonnaise	0,24
Bleu de Bresse	0,25
Bûche du Pilat	0,20
Trifle gourmand	0,18
Ile flottante au caramel	0,17

Total 1,57 €

Vendredi

Croque monsieur	0,19
Salami	0,12
Carbonade flamande	0,70
Gigot d'agneau rôti	0,81
Boulettes de panais	0,29
Blettes sauce aurore	0,14
Poulligny-saint-pierre AOP	0,40
Mini roulé ail et fines herbes	0,18
Gâteau léger	0,17
Flaugnarde aux kiwis	0,11

Total 1,54 €

Avocat aux crevettes	0,29
Mâche vitaminée	0,29
Sauté de kangourou	0,51
Filet de sole aux amandes	0,91
Pâtes papillon	0,04
Gnocchi de polenta	0,13
Munster	0,22
Chaurce	0,26
Ananas chantilly	0,34
Cocktail délice	0,27

Total 1,64 €

Salades aux escargots croquants	0,49
Concombre bulgare	0,14
Rôti de bœuf	0,56
Epaule d'agneau confite	0,71
Purée d'ubarry safranée	0,09
Jardinière de légumes	0,09
Saint-paulin	0,18
Roquefort	0,34
Roulé à la confiture	0,23
Clafoutis aux pommes	0,10

Total 1,47 €

Fonds d'artichaut gribiche	0,28
Velouté de radis noir	0,27
Filet de merlu meunière	0,39
Estouffat de porc	0,50
Ecrasé de patates douces	0,53
Mimolette	0,17
Gruyère	0,17
Fruits de saison	0,21

Total 1,37 €

Batavia maïs	0,09
Mascarade de crudités	0,34
Blanquette de tofu	0,80
Rissole de veau	0,20
Courgettes sautées	0,11
Céleri soubise	0,20
Fondu de brebis	0,31
Ossau-iraty	0,36
Fromage blanc à la banane	0,19
Entremets baies bleues	0,13

Total 1,36 €

Chouchinade	0,17
Salade d'endives	0,10
Goulasch à la hongroise	0,68
Langue de bœuf sauce piquante	0,57
Mousseline de carottes	0,11
Blettes à la tomate	0,16
Tomme blanche	0,15
Pont-l'évêque	0,19
Tarte noix de coco	0,34
Lingot au lemon curd	0,12

Total 1,29 €

Macédoine argenteuil	0,17
Potage cultivateur	0,17
Filet de loup en papillote	0,51
Côte de porc à l'ancienne	0,60
Semoule couscous	0,08
Potée aux pois cassés	0,13
Bûche de chèvre	0,22
Petits-suisses nature	0,12
Fruits de saison	0,21

Total 1,21 €

Dés de betteraves en salade	0,07
Roulade de poireaux	0,16
Lasagne bolognaise	0,51
Omelette aux fines herbes	0,30
Polenta sauce aurore	0,13
Yaourt brassé nature	0,22
Fromage blanc abricot	0,21
Coupe au kiwi	0,33
Fruits de saison	0,21

Total 1,07 €

Frisée aux croûtons	0,15
Pamplemousse au sucre	0,05
Porc à l'étouffée	0,48
Filet de loup sauce écrevisse	0,69
Gratin d'endives	0,40
Fricassée de champignons	0,38
Cantal	0,25
Morbier	0,21
Far aux pruneaux	0,10
Pudding à la banane	0,11

Total 1,41 €

Avocat vieille	0,27
Coleslaw	0,18
Blanquette de dinde	0,55
Ossobuco aux haricots blancs	1,19
Riz pilaf	0,07
Bleu des Causses	0,34
Crème de gruyère	0,19
Dessert pâtissier	0,17
Liégeois café	0,16

Total 1,56 €

Terrine au saumon fumé maison



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100197

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Filet de saumon keta sg 0,5/1 kg	1,400 KG	7,07	9,90
Œuf entier liquide 2 lt	0,890 LT	3,20	2,85
Crème liquide 35 % briquette 1 lt	0,350 LT	3,07	1,07
Chute de saumon fumé sg	0,500 KG	4,19	2,09
Sel fin 1 kg	0,021 KG	0,27	-
Mâche barquette kg	1,000 KG	6,88	6,88

Progression

- Laver, désinfecter, puis rincer délicatement la mâche à l'eau claire. Essorer, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Décongeler totalement les filets de saumon 24 à 48 h en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Retirer la peau des filets de saumon, mixer finement la chair. Ajouter l'œuf entier liquide, la crème et les chutes de saumon fumé. Assaisonner, bien mélanger l'ensemble. Répartir la préparation dans des moules à cake ou des gastronomes préalablement chemisés de papier sulfurisé.
- Cuire au four (120 °C) 1h30 environ. Refroidir, puis réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner la terrine, dresser les tranches sur assiette, décorer de mâche au départ.

Coût portion 40 g = 0,247 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 58 Protéines : 4,8 g
Kjoules : 240 Glucides : 0,3 g
Matières grasses : 4,1 g

Pintade sauce foie gras



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100202

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pintade PAC 1,1 kg (VF)	17,000 KG	4,85	82,45
Huile de colza 5 lt	0,250 LT	1,31	0,33
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,500 KG	0,80	0,40
Champignon de Paris émincé sg kg	1,000 KG	0,89	0,89
Eau	2,500 LT	-	-
Fonds de volaille lié bt 750 g	0,125 KG	10,96	1,37
Bloc de foie gras de canard 1 kg	1,000 KG	21,96	21,96
Farine de blé T55 1 kg	0,163 KG	0,40	0,06
Crème fraîche épaisse 31 % 5 lt	0,750 LT	2,55	1,91
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01

Progression

- Plaquez les pintades dans des gastronomes pleins graissés. Assaisonner, cuire au four (180/200 °C) 1 heure environ.
- Couper les pintades, débarrasser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer le foie gras, ajouter la farine. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les champignons. Mouiller avec le fond de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire, cuire 10 minutes. Lier avec la préparation au foie gras. Laisser épaissir à petit bouillon, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les morceaux de pintade, napper de sauce au départ.

Coût portion 154 g = 1,090 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 297 Protéines : 30,6 g
Kjoules : 1241 Glucides : 2,7 g
P/L : 1,68 Matière grasses : 18,1 g

Riz tricolore



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100204

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Riz long étuvé indica type US kg	5,700 KG	0,87	4,97
Margarine de cuisine 500 g	0,300 KG	1,24	0,37
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,850 KG	0,80	0,68
Carottes fraîches sac 10 kg	0,650 KG	0,33	0,21
Fèves entières pelées sg 1 kg	0,350 KG	2,83	0,99
Eau	11,300 LT	-	-
Bouillon de légumes bt 1,2 kg	0,100 KG	8,19	0,82
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01

Progression

- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Détailler en mirepoix, réserver.
- Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Ajouter les fèves et le riz, suer 2 à 3 minutes. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 18 à 20 minutes, égrener.
- Réctifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 190 g = 0,080 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 231 **Protéines : 4,4 g** Fibres : 1,7 g
 Kjoules : 979 Glucides : 46,2 g
 Matières grasses : 2,9 g

Mélange de fruits tropicaux



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100206

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Banane cat 1	3,000 KG	1,29	3,87
Kiwi 33 pièces/plateau	25,000 UN	0,23	5,83
Ananas calibre B kg	4,000 KG	0,86	3,44
Coupe de fruits tropicale bt 3/1	3,680 KG	2,69	9,91

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler les bananes et les kiwis en rondelles, couper l'ananas en cubes.
- Déconditionner la coupe de fruits tropicale. Ajouter aux fruits frais, mélanger délicatement.
- Dresser la salade de fruits dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 96 g = 0,230 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 65 **Protéines : 0,7 g** Fibres : 1,9 g
 Kjoules : 275 Glucides : 12,7 g **Vitamine C : 14,3 mg**
 dont sucres : 6,7 g
 Matières grasses : 0,3 g