

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

Mer Baltique

Ce mois-ci nous vous invitons à découvrir la gastronomie de ces pays qui bordent la Mer Baltique, la mer la plus jeune de notre planète. La mer Baltique est une mer quasi-fermée. En effet, elle n'est reliée à la mer du Nord, puis à l'Atlantique que par une série de détroits. Neuf pays bordent la Baltique : la Suède, la Finlande, La Pologne, La Russie, L'Estonie, La Lituanie, La Lettonie, Le Danemark, mais aussi l'Allemagne. A l'honneur dans cette cuisine nordique, nous retrouvons des produits tels que la pomme fruit, la pomme de terre, le chou, le saumon mais également la viande de porc ou de bœuf.

Nous vous invitons à la découverte de cette cuisine qui réchauffe l'hiver.

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

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

P. Labbay

JANVIER-FEVRIER 2019

Coût moyen
– du repas –
1,35 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Douceur de champignons	0,22
Chou blanc aux cranberries	0,12
Veau marenco	0,73
Filet de brochet à l'estragon	0,65
Pommes de terre Mélanie	0,21
Boulgour	0,13
Carré de l'Est	0,18
Bûche de chèvre	0,22
Viennois chocolat	0,25
Faisselle à la crème	0,30

Total 1,51 €

Mardi

Assiette charcutière	0,20
Dariable au roquefort	0,47
Quiche potagère	0,32
Cordon bleu	0,24
Mêlée de jeunes pousses	0,33
Cardons sauce curry	0,24
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage frais	0,17
Fruits de saison	0,21

Total 1,30 €

Semaine 2

Gougère aux champignons	0,26
Lentilles en salade	0,13
Filet de dorade sauce crustacés	0,63
Rôti de longe de porc	0,38
Haricots verts très fins	0,12
Salsifis au beurre	0,21
Yaourt saveur citron	0,33
Fromage blanc nature	0,19
Fruits de saison	0,21

Total 1,33 €

Terrine au jambon	0,18
Œuf dur en gelée	0,23
Poulet au paprika	0,32
Lieu Sakhaline	0,39
Pommes noisettes	0,16
Spaetzles sautés	0,19
Cantal	0,21
Morbier	0,21
Melange de fruits tropicaux	0,22
Coupe vitaminée	0,32

Total 1,22 €

Semaine 3

Pamplemousse surprise	0,05
Carottes râpées	0,12
Grenadin de veau pistaché	0,87
Langue de bœuf à la financière	0,66
Navets frais glacés	0,23
Blettes sautées persillées	0,11
Yaourt brassé nature	0,22
Fromage blanc abricot	0,21
Gaufre	0,20
Forêt noire	0,47

Total 1,57 €

Salade de riz aux olives	0,09
Soupe au gruau	0,15
Filet de sole à l'ostendaise	0,77
Poulet en cocotte	0,41
Tatin d'endives	0,34
Courgettes hollandaise	0,17
Camembert	0,13
Brillat-savarin	0,29
Ananas frais	0,16
Fruits de saison	0,21

Total 1,36 €

Semaine 4

Pommes de terre aux œufs	0,14
Pois chiches aux petits légumes	0,28
Filet de cabillaud safrané	0,79
Mignon de porc lardé	0,55
Tutti de haricots à l'aneth	0,15
Brocolis sauce Mornay	0,20
Fromage carré	0,15
Comté	0,36
Fruits de saison	0,21

Total 1,52 €

Batavia citronnée	0,18
Concombre à la crème	0,19
Joue de bœuf miroton	0,56
Rognons aux baies de genièvre	0,45
Beignets de salsifis	0,26
Mousseline de carottes	0,11
Pont-l'évêque	0,19
Tendre bleu	0,29
Diplomate	0,14
Chou vanille	0,22

Total 1,29 €

Mercredi

Avocat au crabe	0,36
Mâche champêtré	0,22
Salmi de pintade	0,70
Cassolette de poisson	0,41
Pâtes papillon	0,04
Gnocchi de polenta	0,13
Munster	0,22
Brie	0,14
Ananas caramél	0,18
Mosaïque de fruits	0,27

Total 1,34 €

Jeudi

Salade verte BIO	0,20
Concombre bulgare	0,14
Rosbif	0,75
Noisetine d'agneau	0,80
Chou-fleur béchamel	0,18
Crumble de potiron	0,21
Saint-paulin	0,18
Bleu d'Auvergne	0,19
Génoise fourrée	0,24
Flaugnarde aux kiwis	0,12

Total 1,51 €

Vendredi

Fonds d'artichaut calypso	0,29
Velouté vermoussain	0,17
Filet de cabillaud meunière	0,65
Côte de porc sauce moutarde	0,45
Purée maison	0,19
Flageolets fondants	0,26
Mimolette	0,17
Gruyère	0,17
Fruits de saison	0,21

Total 1,38 €

Laitue framboisée	0,14
Crudités des frimas BIO	0,21
Tofu mijoté	0,98
Rissolette de veau	0,20
Courgettes en gratin	0,33
Céleri braisé aux châtaignes	0,23
Fromage bleu	0,16
Tomme noire	0,17
Flan pâtissier	0,20
Lait gélifié chocolat	0,12

Total 1,36 €

Chou rouge râpé	0,08
Endives à l'emmental	0,17
Bœuf à la mode	0,59
Foie de génisse en fricassée	0,30
Carottes glacées	0,12
Blettes à la tomate	0,16
Bûche du Pilat	0,20
Chaurcée	0,28
Galapian	0,23
Eclair chantilly	0,22

Total 1,17 €

Macédoine aux asperges	0,19
Potage mouliné aux poireaux	0,10
Filet de saumon sauce anethoise	0,61
Gigot d'agneau gourmand	0,82
Semoule couscous	0,08
Pois cassées aux cèpes	0,21
Sainte-Maure de Touraine	0,37
Petits-suisses au sucre	0,14
Fruits de saison	0,21

Total 1,46 €

Betteraves au maïs	0,10
Poireaux ravigote	0,15
Spaghetti à la bolognaise	0,60
Brouillade de giroles	0,36
Pommes cubes rissolées	0,15
Edam	0,14
Carré fondu	0,12
Fruits de saison	0,21

Total 1,01 €

Salade de mesclun	0,26
Smoothie à l'avocat	0,23
Porc à l'étouffée	0,48
Filet de loup au four	0,50
Choux de Bruxelles	0,12
Flan de potiron	0,34
Livarot AOP	0,24
Saint-nectaire	0,26
Gâteau fromage blanc-fruites rouges	0,13
Clafoutis aux poires	0,19

Total 1,38 €

Champignons marinés	0,23
Céleri rémoulade	0,15
Civet de coq	0,43
Matelote de veau	0,73
Polenta	0,06
Coudes rayés	0,04
Bleu des Causses	0,34
Crème de gruyère	0,19
Entremets praliné	0,16
Liégeois café	0,16

Total 1,25 €

MENU À THÈME

Crudités bernoises	0,19
Avocat vieville	0,27
Cuisse de poulet au jus	0,31
Filet de colin pané	1,00
Lentilles	0,08
Penne	0,04
Picodon	0,59
Saint-marcellin	0,22
Coupe bicolore	0,23
Kissiel au miel	0,19

Total 1,56 €

Salade Scandinave	0,23
Endive aux agrumes	0,19
Boulettes de bœuf aux aïrelles	0,41
Mate-faim au chèvre BIO	0,21
Riz blanc	0,08
Pommes de terre saumon-aneth	0,32
Edam	0,14
Cheddar	0,23
Reinette à la myrtille	0,18
Poire meringuée	0,19

Total 1,08 €

Soupe aux champignons	0,12
Asperges sauce crémeuse	0,42
Filet de hoki crécy	0,49
Haché de veau	0,66
Semoule composée	0,14
Blé aux épices	0,28
Yaourt sucré	0,11
Fromage blanc vanille	0,32
Fruits de saison	0,21

Total 1,47 €

Salade Scandinave



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100140

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Salade laitue pièce 300/400 g	9,000 UN	1,00	9,00
Concombre cat 1 pièce	5,000 UN	0,40	2,00
Œuf dur écalé 43/53 seau	30,000 UN	0,15	4,47
Gouda pain 27 % 2,5 kg	0,500 KG	4,31	2,15
Hareng filet à l'huile kg	0,750 KG	4,82	3,62
Moutarde de Dijon seau 5 kg	0,060 KG	0,99	0,06
Huile de tournesol 5 lt	0,600 LT	1,28	0,77
Jus de citron concentré 1 lt	0,120 LT	3,87	0,46
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01
Ciboulette sg 250 g	0,080 KG	3,20	0,26

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Eplucher et détailler en rondelle le concombre, essorer la salade. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler le gouda en petit dès et les filets de hareng en lamelles. Emincer les œufs durs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Préparer une vinaigrette citronnée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement tous les ingrédients sur assiette. Napper de vinaigrette, parsemer de ciboulette au départ.

Coût portion 69 g = 0,230 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 113 Protéines : 4,7 g
Kjoules : 467 Glucides : 1,2 g
Matières grasses : 9,8 g

Boulettes de bœuf aux airelles



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100150

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Boulette de bœuf 15 % sg 30 g	9,000 KG	3,94	35,46
Margarine de cuisine 500 g	0,240 KG	1,24	0,30
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,800 KG	0,80	0,64
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,090 KG	4,19	0,38
Eau	2,100 LT	-	-
Jus de veau lié bt 660 g	0,210 KG	14,13	2,97
Airelles rouges sg 1 kg	0,450 KG	3,11	1,40
Sel fin 1 kg	0,020 KG	0,27	0,01

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante les boulettes de bœuf. Assaisonner, plaquer dans des gastronormes pleins, cuire au four (160/180 °C) 30 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer les oignons, ajouter le miel, laisser caraméliser. Mouiller du jus de veau lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, incorporer les airelles. Mijoter 3 à 4 minutes, rectifier l'assaisonnement et la liaison. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les boulettes de bœuf, napper de sauce au départ.

Coût portion 95 g = 0,410 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 238 Protéines : 14,8 g
Kjoules : 9891 Glucides : 8,3 g
P/L : 0,95 Matières grasses : 15,6 g

Pommes de terre saumon-aneth



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100171

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme de terre grenaille kg	17,000 KG	1,39	23,63
Chute de saumon fumé sg	0,900 KG	4,19	3,77
Huile de tournesol 5 lt	0,170 LT	1,28	0,22
Oignon émincé sg 2,5 kg	0,900 KG	0,73	0,66
Épinards branches sg 2,5 kg	1,800 KG	0,98	1,76
Ail sg 250 g	0,090 KG	3,09	0,28
Aneth sg 250 g	0,045 KG	4,02	0,18
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	1,400 LT	0,58	0,81
Roux blanc bt kg	0,090 KG	9,04	0,81
Sel fin 1 kg	0,030 KG	0,27	0,01

Progression

- Laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau tiède les pommes de terre grenaille. Cuire à la vapeur, plaquer en gastronormes pleins, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire revenir les oignons dans la matière grasse frémissante. Ajouter les épinards, l'ail, puis la moitié de l'aneth et du saumon fumé. Parsemer la préparation sur les pommes de terre, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Confectionner une béchamel avec le lait et le roux blanc, assaisonner. Napper les pommes de terre de la béchamel, décorer des chutes de saumon fumé et de l'aneth restants. Cuire au four (170/180 °C) pendant 15 à 20 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 190 g = 0,320 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 152 Protéines : 6,0 g Fibres : 3,7 g
 Kjoules : 642 Glucides : 21,9 g
 Matières grasses : 3,5 g

Reinette à la myrtille



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100157

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Pomme Reinette cal 75/80 kg	10,000 KG	1,30	13,00
Jus de citron concentré 1 lt	0,110 LT	3,87	0,43
Beurre doux 250 g	0,350 KG	7,25	2,54
Sucre semoule sac 1 kg	0,550 KG	0,71	0,39
Confiture extra de myrtilles 370 g	0,850 UN	2,22	1,89

Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Evider, citronner.
- Plaquer les pommes, parsemer de petits cubes de matière grasse, saupoudrer de sucre semoule. Cuire au four (160/180 °C) 15 minutes environ.
- Dès la sortie du four, napper de confiture de myrtilles à l'aide d'un pinceau. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 105 g = 0,180 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 105 Protéines : 0,3 g Fibres : 1,3 g
 Kjoules : 440 Glucides : 18,1 g
 dont sucres : 15,9 g
 Matières grasses : 3,1 g