

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

La cuisine orientale

A la fois conviviale et parfumée, la cuisine orientale plait généralement à tous. On retrouve au travers des plats typiques du Maghreb (Maroc, Algérie ou Tunisie), une cuisine riche, variée, ensoleillée et familiale. La cuisine orientale est nutritionnellement intéressante puisqu'elle est souvent à base de légumes, légumineuses, de pommes de terre, d'épices et d'huile d'olive. Attention toutefois aux préparations grasses comme les fritures, l'agneau ou les pâtisseries... et à ne pas avoir la main trop lourde sur l'huile d'olive !

Vous retrouverez toutes les saveurs de l'Orient réunies dans ce carnet de recettes pour un voyage au pays des mille et une nuits.



AURIL 2019

Coût moyen
– du repas –
1,31 €

LÉGENDE

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

Semaine 1

Lundi

MENU À THÈME

Chorba maghrébine	0,25
Salade de poivrons grillés	0,20
Tajine d'agneau Tfaya	0,81
Filet de cabillaud à l'orientale	0,73
Boulgour à l'orange et curcuma	0,16
Riz blanc	0,08
Bûche de chèvre	0,23
Carré demi-sel	0,12
Entremets pistache aux petits fruits	0,19
Crème dessert chocolat	0,24

1,50 €

Mardi

Salami	0,14
Flan d'asperges	0,17
Pâté de haricots blancs	0,14
Rissolette de veau	0,21
Blettes sauce aurore	0,15
Mêlée de jeunes pousses	0,33
Yaourt saveur coco	0,33
Fromage frais	0,16
Fruits de saison	0,19
Fruits de saison	0,19

1,01 €

Semaine 2

Brick de légumes	0,28
Caroline au chou-fleur	0,19
Filet de dorade sauce crustacés	0,62
Porc à l'étouffée	0,46
Haricots verts très fins	0,12
Navets à la crème	0,12
Yaourt aromatisé	0,22
Fromage blanc groseille	0,19
Fruits de saison	0,19
Fruits de saison	0,19

1,29 €

Œuf dur en gelée	0,24
Assiette charcutière	0,21
Poulet en cocotte	0,41
Papillote de saumon et colin	0,47
Pommes noisettes	0,16
Riz safrané	0,19
Fromage bleu	0,17
Fondu de brebis	0,31
Carpaccio d'agrumes	0,16
Fraises sucrées	0,17

1,24 €

Semaine 3

Tomates vinaigrette	0,14
Carottes râpées	0,13
Tende de tranche à l'estragon	0,61
Grenadin de veau pistaché	0,79
Petits pois à la française	0,15
Brocolis au beurre	0,16
Fromage frais	0,16
Yaourt aux fruits	0,17
Cake à la rhubarbe	0,13
Pain perdu	0,09

1,26 €

Riz pique-nique	0,07
Taboulé	0,19
Filet de hoki vapeur	0,44
Rôti de dinde	0,29
Crumble d'aubergines aux épices	0,35
Courgettes hollandaise	0,17
Camembert	0,14
Brillat-savarin	0,29
Trio fruité	0,20
Fruits de saison	0,19

1,16 €

Semaine 4

Mêlée de pommes de terre à l'ail	0,13
Pois chiches tunisienne	0,24
Cabillaud suchet	0,74
Cœurs de fenouil au jambon	0,65
Haricots verts au coulis	0,13
Fromage carré	0,15
Comté	0,37
Fruits de saison	0,19
Fruits de saison	0,19

1,40 €

Frisée aux croûtons	0,17
Concombre aux dés de brebis	0,19
Joue de bœuf miroton	0,58
Rognons à la provençale	0,26
Blettes au jus	0,13
Mousseline de carottes	0,11
Pont-l'évêque	0,18
Tendre bleu	0,29
Diplomate	0,13
Chou vanille	0,22

1,13 €

Mercredi

Radis beurre	0,38
Avocat aux crevettes	0,31
Pintade rôtie	0,74
Cassolette de poisson	0,44
Coquillettes	0,05
Gnocchi de polenta	0,13
Munster	0,22
Brie	0,14
Abricots au sirop	0,30
Mosaïque de fruits	0,27

1,49 €

Jeudi

Batavia citronnée	0,25
Endives croquantes	0,13
Paleron aux aromates	0,80
Foie à l'ancienne	0,57
Chou romanesco en béchamel	0,35
Courgettes sautées en Zaalouk	0,30
Gruyère	0,15
Bleu d'Auvergne	0,18
Tarte à la banane	0,14
Clafoutis aux quetsches	0,21

1,53 €

Vendredi

Verrine de betterave et roquette	0,28
Soja à l'emmental	0,19
Filet de merlu meunière	0,39
Palette à la diable	0,27
Flageolets au quatre-épices	0,27
Ecrasé de pommes de terre	0,31
Mimolette	0,14
Morbier	0,22
Fruits de saison	0,19
Fruits de saison	0,19

1,23 €

Scarole aux cœur de palmier	0,41
Tartare de crudités	0,16
Blanquette de tofu	0,82
Boulettes d'agneau sauce barbecue	0,37
Courgettes en gratin	0,25
Céleris braisés	0,22
Saint-nectaire	0,26
Tomme grise	0,16
Flan pâtissier	0,20
Liégeois café	0,16

1,50 €

Pamplemousse rose	0,06
Endives aux noix	0,10
Bœuf à la mode	0,59
Axoia de veau	0,82
Carottes glacées	0,12
Blettes en persillade	0,12
Bûche du Pilat	0,20
Chaurouce	0,28
Feuilleté au miel	0,15
Eclair vanille	0,21

1,32 €

Macédoine aux asperges	0,20
Velouté de cresson	0,18
Brochette de poisson	0,63
Gigot d'agneau gourmand	0,88
Tortis tricolores	0,10
Haricots rouges au jus	0,27
Pyramide cendrée	0,29
Petits-suisses au sucre	0,14
Fruits de saison	0,19
Fruits de saison	0,19

1,54 €

Betteraves ravigote	0,11
Gaspacho	0,24
Lasagne maison	0,45
Omelette	0,48
Pommes cubes rissolées	0,15
Edam	0,13
Carré fondu	0,12
Fruits de saison	0,19
Fruits de saison	0,19

1,03 €

Salade verte santé	0,19
Smoothie à l'avocat	0,23
Mignon de porc sauce aigre-douce	0,57
Filet de loup au basilic	0,62
Salsifis sautés	0,20
Marmite jardinière	0,11
Livarot AOP	0,24
Saint-paulin	0,17
Gâteau aux fruits secs	0,10
Tartelette aux poires	0,24

1,33 €

Radis à la croq'au sel	0,31
Raïta de concombres	0,12
Escalope de volaille poêlée	0,41
Matelote de veau	0,77
Coudes rayés	0,04
Polenta	0,06
Bleu des Causses	0,34
Crème de gruyère	0,19
Entremets praliné	0,16
Lait gélifié chocolat	0,12

1,27 €

Mascarade de crudités	0,38
Avocat vieille	0,27
Filet de poulet orange et cumin	0,52
Filet de colin pané	0,99
Penne	0,04
Riz sauvage aux épinards	0,09
Saint-marcellin	0,22
Bûche mi-chèvre	0,17
Coupe bicolore	0,22
Kissiel de lait	0,13

1,52 €

Salade Scandinave	0,25
Endive aux agrumes	0,15
Mate-faim au chèvre BIO	0,21
Steak haché VBF	0,71
Pommes de terre au romarin	0,24
Grains de blé sauce financière	0,18
Cheddar	0,23
Cantal	0,25
Ananas au sirop	0,34
Cocktail aux abricots	0,30

1,43 €

Champignons à la grecque	0,16
Terrine d'asperge	0,12
Roulade de sole à l'oseille	0,72
Paupiette de veau	0,26
Semoule composée	0,14
Lentilles	0,08
Yaourt sucré	0,11
Fromage blanc battu	0,22
Fraises	0,17
Fruits de saison	0,19

1,08 €

Chorba maghrébine



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100148

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Macreuse de bœuf boule 2 kg et +	1,900 KG	7,36	13,98
Navet long blanc kg	1,900 KG	1,90	3,61
Céleri rave équeuté kg	3,200 KG	0,85	2,72
Carottes fraîches sac kg	2,200 KG	0,79	1,74
Margarine de cuisine 500 g	0,130 KG	1,26	0,16
Beurre doux 250 g	0,130 KG	6,00	0,78
Cumin carvi moulu bt 1 lt	0,007 KG	7,94	0,06
Curcuma bt 250 g	0,007 KG	16,43	0,12
Eau	8,500 LT	-	-
Bouillon de bœuf bt 1,6 kg	0,090 KG	8,32	0,75
Citronnelle 50 g	0,130 UN	1,15	0,15
Sel fin 1 kg	0,013 KG	0,27	0,00
Vermicelle PQS 5 kg	0,400 KG	0,83	0,33
Coriandre feuille botte 50 g	0,750 UN	0,55	0,41

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes, la coriandre et la citronnelle. Détailler en cubes les légumes, émincer la coriandre. Réserver.
- Suer sans colorer dans le mélange de matières grasses les légumes et le bœuf préalablement coupé en petits cubes. Ajouter les épices, assaisonner. Mouiller du bouillon de bœuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter la citronnelle, couvrir, cuire 45 minutes à feu doux.
- Incorporer les vermicelles, cuire 5 minutes en remuant fréquemment. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la soupe, parsemer de coriandre au départ.

Coût portion 178 g = 0,248 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 77 Protéines : 5,4 g Fibres : 1,9 g
 Kjoules : 321 Glucides : 6,1 g
 Matières grasses : 3,0 g

Tajine d'agneau Tfaya



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100141

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Sauté d'agneau s/os sg 50/90 g	10,000 KG	7,31	73,11
Huile de tournesol 5 lt	0,400 LT	1,26	0,50
Echalote coupée sg 250 g	0,600 KG	2,48	1,49
Ail émincé sg 250 g	0,110 KG	2,89	0,32
Quatre-épices bt 1 lt	0,015 KG	28,70	0,43
Eau	4,000 LT	-	-
Abricot sec 1 kg	0,600 KG	2,93	1,76
Raisin sec sultanine 1 kg	0,270 KG	2,08	0,56
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	0,140 KG	4,30	0,60
Roux blanc bt kg	0,250 KG	9,04	2,26
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,27	0,01

Progression

- Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté d'agneau. Ajouter les échalotes, l'ail et le quatre-épices. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, incorporer les abricots, les raisins secs et le miel. Débarrasser dans des gastronormes pleins. Cuire à couvert au four à 81° C pendant 10 heures environ.
- En fin de cuisson, lier au roux blanc, rectifier l'assaisonnement. Reserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur assiette, napper de sauce au départ.

Coût portion 94 g = 0,810 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 269 Protéines : 19,3 g Fer : 1,8 mg
 Kjoules : 1121 Glucides : 8,0 g
 P/L : 1,11 Matières grasses : 17,4 g

Boullgour à l'orange et curcuma



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n° 100101

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Boullgour (blé concassé) kg	5,500 KG	1,04	5,73
Margarine de cuisine 500 g	0,160 KG	1,26	0,20
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,100 KG	0,80	0,88
Carottes fraîches sac kg	1,000 KG	0,79	0,79
Eau	14,000 LT	-	-
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,180 KG	7,70	1,39
Orange cal 5/6 kg	1,600 KG	1,28	2,04
Sel fin 1 kg	0,070 KG	0,27	0,02
Curcuma bt 250 g	0,010 KG	14,88	0,15
Spigol 100 % naturel 100 g	0,015 KG	191,13	2,87
Persil haché sg 250 g	0,110 KG	2,37	0,26
Coriandre feuille botte 30 g	1,500 UN	1,30	1,95

Progression

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les oranges et la coriandre. Eplucher et détailler les carottes en petits cubes. Peler à vif les oranges, lever les segments. Emincer la coriandre. Réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Ajouter le boullgour, cuire 2 minutes tout en remuant. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à feu doux 10 à 12 minutes. Incorporer les segments d'orange, le curcuma et le spigol, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer de persil et coriandre fraîche au départ.

Coût portion 180 g = 0,160 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 211 Protéines : 6,8 g Fibres : 5,9 g
 Kjoules : 890 Glucides : 37,0 g
 Matières grasses : 2,6 g

Entremets pistache aux petits fruits



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°100102

Ingrédients pour 100 6/9 ans

	Quantité	PU	Total
Entremets à chaud pistache bt 1 kg	1,000 KG	7,20	7,20
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	10,000 LT	0,56	5,60
Riz rond blanc kg	0,650 KG	1,02	0,66
Raisin sec 1 kg	0,220 KG	2,34	0,52
Abricot sec 1 kg	0,220 KG	2,93	0,64
Pistaches décorquées émondées kg	0,120 KG	33,64	4,04

Progression

- Cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante. Egoutter, réserver.
- Laisser macérer les raisins secs dans de l'eau chaude. Détailler les abricots secs en petits morceaux. Griller les pistaches et concasser grossièrement. Réserver.
- Porter à ébullition les 3/4 du lait. Délayer l'entremets parfum pistache dans le reste du lait froid. Verser sur le lait bouillant en fouettant. Porter à ébullition, cuire à feu doux 3 minutes en remuant constamment.
- Garnir le fond des ramequins avec le riz préalablement mélangé avec les fruits secs. Verser lentement l'entremets, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Démouler sur assiette au départ.

Coût portion 122 g = 0,190 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 127 Protéines : 4,2 g Calcium : 145 mg
 Kjoules : 538 Glucides : 22,2 g
 dont sucres : 15,1 g
 Matières grasses : 2,3 g