

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 GEMRCN<sup>1</sup> et des textes réglementaires<sup>2</sup>. 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 souhaite une bonne lecture et un bon appétit !**

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

<sup>2</sup> 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  
journalier  
**3,07 €**

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Tarte aux poireaux	0,41
Brochette de poisson sauce citron	0,74
Haricots beurre	0,29
Fromage bleu	0,16
Salade de fruits d'Eté BIO	0,28
Potage laitue maison	0,14
Chili con carne	0,48
Tomme grise	0,16
Entremets café	0,17

Total 2,84 €

### Semaine 2

Pousses de soja en salade	0,19
Boulettes de bœuf	0,40
Pommes de terre vapeur	0,24
Comté	0,34
Banane	0,17
Radis	0,32
Noix de veau sauce bigarade	0,69
Petits pois-lardons	0,30
Brie	0,13
Roses des sables	0,32

Total 3,08 €

### Semaine 3

Radis	0,32
Jarret de veau à l'estragon	1,20
Riz pilaf	0,09
Fondue allégée	0,13
Fromage blanc aux pêches	0,24
Bouillon alphabet	0,03
Filet de colin braisé	0,38
Brocolis à la Godard	0,35
Yaourt sucré BIO	0,31
Pomme Reinette	0,33

Total 3,37 €

### Semaine 4

Artichaut au fromage	0,28
Thon sauce crevettes	0,89
Riz basmati	0,12
Yaourt saveur citron	0,46
Mousse aux fruits rouges	0,23
Bouillon de légumes	0,08
Moussaka au bœuf	0,54
Fondue de brebis	0,29
Moka	0,28

Total 3,17 €

## Mardi

Pamplemousse surprise	0,27
Cuisse de poulet célestine	0,53
Pâtes papillon	0,06
Yaourt brassé nature	0,15
Poire pochée	0,25
Tomates sauce pistou	0,17
Duo de jambon	0,12
Crumble de courgettes	0,25
Petits-suisses au sucre	0,26
Beignet à la framboise	0,29

Total 2,34 €

Guacamole	0,46
Filet de loup en papillote	0,70
Petits légumes et oignons confits	0,18
Mini bleu	0,28
Eclair fourré pâtisseries	0,22
Potage velours	0,16
Poulet au curry	0,29
Gnocchi de semoule	0,20
Carré fondu	0,12
Prunes rouges	0,19

Total 2,80 €

Concombre fraîcheur	0,25
Escalope de dinde surprise	0,67
Petits pois à la française	0,26
Cantal AOP	0,19
Charlotte au chocolat	0,41
Crème d'asperges	0,17
Palette à la diable	0,25
Lentilles	0,10
Coulommiers	0,14
Orange	0,22

Total 2,66 €

Terrine au poivron	0,16
Cuisse de canette au poivre	0,98
Tomates campagnardes	0,29
Pyramide cendrée	0,55
Pêche blanche	0,17
Crème aux fanes de radis	0,14
Jambon au grill	0,31
Haricots rouges paysanne	0,23
Fromage frais de campagne	0,16
Pot de glace	0,15

Total 3,12 €

## Mercredi

Pastèque	0,25
Agneau à la marocaine	1,19
Semoule couscous	0,09
Chaurouce	0,27
Crème senteur d'oranger	0,19
Pizza quatre saisons	0,28
Grenadin de veau marmiton	0,65
Julienne de légumes	0,27
Bleu de France	0,16
Nectarine	0,23

Total 3,57 €

## Jeudi

Œufs durs au thon	0,21
Rôti de porc cornouaille	0,68
Mousseline de carottes	0,16
Fromage carré	0,14
Abricots	0,20
Concombre à la menthe	0,25
Marmite de poissons sauce crustacés	0,80
Pommes de terre à l'anglaise	0,19
Cheddar	0,23
Ananas au sirop	0,34

Total 3,20 €

## Vendredi

Crêpe champignons	0,08
Bœuf à l'ancienne	0,92
Fondue de poireaux	0,22
Brillat-savarin	0,28
Prunes Reine-Claude	0,19
Macédoine en gelée	0,17
Emincés de dinde châtelaine	0,40
Galette de polenta	0,20
Yaourt aux fruits	0,17
Mousse croustillante	0,21

Total 2,83 €

Céleri-rave râpé	0,15
Gigot d'agneau à l'anis	0,96
Coudes rayés	0,06
Yaourt aromatisé	0,16
Vacherin glacé	0,64
Riz pique-nique	0,08
Steak haché	0,40
Caponata d'aubergines	0,27
Abondance	0,29
Ananas frais	0,27

Total 3,29 €

Tarte au fromage	0,32
Sauté de veau charcutier	1,04
Navets anesti	0,38
Bleu de France	0,28
Pomme Granny Smith	0,14
Salade aux fonds d'artichaut	0,22
Cabillaud suchet	0,64
Polenta	0,08
Tomme blanche	0,15
Entremets vanille	0,12

Total 3,36 €

Poireaux mousseline	0,20
Rosbif sauce crème	0,91
Purée Saint-Germain	0,15
Fromage frais	0,14
Méli-mélo de fruits rouges	0,25
Potage cultivateur	0,17
Fricassée de dinde	0,45
Chou-fleur persillé	0,21
Crème de gruyère	0,18
Madeleine	0,14

Total 2,80 €

Betteraves lanières mimosa	0,10
Korma d'agneau	1,23
Boulgour	0,19
Bleu de France	0,16
Poire Williams	0,19
Velouté de cébettes aux noisettes	0,78
Blanquette de tofu	0,79
Mélange romanesque	0,69
Chèvre bûche	0,24
Entremets pistache	0,13

Total 4,50 €

Carottes râpées et tapenade	0,23
Rosbif	0,90
Haricots plats parmesane	0,29
Pavé de fromage portion	0,30
Crème de tapioca au melon	0,20
Mouliné aux légumes	0,05
Poulet au paprika	0,27
Quinoa	0,29
Faisselle	0,36
Soupe de nectarine et abricot	0,28

Total 3,14 €

Mortadelle	0,21
Filet de hoki sauce à l'oseille	0,70
Pommes de terre Mélanie	0,23
Carré fondu	0,12
Nage d'ananas	0,35
Crème soubise	0,23
Rissolette de veau	0,20
Courgettes sauce Mornay	0,20
Saint-paulin	0,16
Flan aux groseilles	0,21

Total 2,62 €

Concombre bulgare	0,30
Goulasch à la hongroise	0,90
Pommes de terre rissolées	0,16
Saint-marcellin	0,22
Entremets praliné	0,15
Consommé au tapioca	0,04
Filet de hoki sauce ciboulette	0,54
Poireaux braisés	0,15
Tomme grise	0,16
Banane	0,17

Total 2,80 €

Pain de macédoine	0,12
Mignon de porc lardé	1,06
Penne sauce aux 4 fromages	0,34
Petits-suisses sucrés	0,26
Pomme Golden	0,16
Crème de brocolis	0,10
Quiche potagère	0,34
Salades vertes mêlées	0,15
Carré demi-sel	0,15
Lait gélifié vanille	0,12

Total 2,78 €

Chou blanc mayonnaise	0,17
Nage de poisson à l'orange	0,97
Epinards avec croûtons	0,19
Gorgonzola	0,23
Tarte feuilletée aux fruits	0,19
Soupe d'herbes	0,22
Steak grillé Nord-Sud	0,95
Riz lyonnais	0,11
Saint-félicien	0,22
Prunes jaunes	0,19

Total 3,43 €

# AOÛT-SEPTEMBRE 2017

## LÉGENDE

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

### Semaine 1

Crudités framboisées	0,50
Filet de lieu ménagère	0,60
Nouilles	0,06
Gorgonzola	0,23
Lait gélifié chocolat	0,12
Potage Saint-Germain	0,15
Tendron de veau au jus	0,91
Tomates à la provençale	0,25
Fondu de brebis	0,29
Cerises	0,37

Total 3,47 €

### Semaine 2

Salade verte maïs	0,14
Filet de merlan au four	0,66
Haricots verts du Bourgmestre	0,18
Mimolette	0,17
Flan aux angéliques	0,22
Velouté de courgettes	0,22
Palet de lentilles corail et riz	0,19
Semoule composée	0,18
Tendre bleu	0,31
Raisin noir	0,22

Total 2,49 €

### Semaine 3

Chef's salad	0,30
Salmi de pintade	0,74
Fricassée de champignons	0,56
Bûche mi-chèvre	0,15
Pain perdu	0,11
Potage galinette	0,12
Foie émincé	0,29
Risotto aux poireaux	0,17
Yaourt sucré	0,25
Tutti raisins	0,42

Total 3,09 €

### Semaine 4

Mâche champêtre	0,42
Gigot à l'Aquitaine	0,99
Doré de grains de blé	0,18
Fromage fondu	0,12
Crème renversée à la chicorée	0,19
Velouté de champignons	0,18
Coq sauce marchand de vin	0,52
Haricots verts très fins	0,22
Emmental	0,14
Poire Williams	0,19

Total 3,14 €

## Dimanche

Carottes râpées	0,10
Escalope de porc poêlée	0,59
Gratin de fenouils	0,40
Fournols	0,21
Tartelette à la praline	0,42
Haricots verts à l'échalote	0,15
Merguez	0,38
Riz pilaf	0,09
Gruyère	0,15
Pêche jaune	0,17

Total 2,64 €

### MENU À THÈME

Melon	0,29
Dindonneau sauce moutarde	0,70
Pommes de terre vapeur	0,24
Yaourt brassé nature	0,15
Minestrone de pêche-fraise au miel	0,70
Jus de tomate au basilic	0,25
Œufs chamera	0,22
Epinards aux champignons	0,22
Spécialité fromagère fouettée nature	0,17
Gâteau à la cerise	0,26

Total 3,19 €

Taboulé	0,23
Sauté de porc à la sarriette	0,69
Flan de céleri	0,30
Fromage blanc nature	0,19
Banane	0,17
Potage minestrone	0,22
Lapin sauce vin blanc	0,80
Coquillettes	0,06
Bleu de Bresse	0,35
Mousse cappuccino	0,36

Total 3,38 €

Tomates ensoleillées	0,15
Escalope hachée de veau	0,66
Compotée de navets à la cannelle	0,14
Fourme d'Ambert	0,23
Croisillon abricot	0,32
Crème à l'échalote	0,21
Cassolette d'églefin	0,47
Haricots blancs sauce à l'ail	0,29
Petits-suisse au sucre	0,26
Raisin noir	0,22

Total 2,94 €

# Jus de tomate au basilic

*"Rougir comme une tomate"*



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10044

## Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Tomate ronde cal 57/67 kg	15,000 KG	1,25	18,75
Eau	10,000 LT	-	-
Citron jaune cal moyen (5 et 6)	0,700 KG	1,45	1,01
Basilic frais botte 50 g	4,000 UN	0,79	3,16
Persil frais vrac kg	0,050 KG	2,80	0,14
Sel de céleri 90/100 g	0,025 KG	27,37	0,00
Tabasco rouge 57 ml	0,003 KG	43,21	4,93
Sel fin 1 kg	0,035 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

## Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les tomates, les herbes aromatiques et les citrons. Epépiner et tailler les tomates en dés. Essorer le basilic et le persil, réserver quelques feuilles pour la décoration, ciseler le reste grossièrement. Presser les citrons, récupérer le jus et la moitié des zestes. Réserver.
- Mixer la tomate avec l'eau, le jus des citrons, les herbes aromatiques ciselées. Assaisonner de sel, poivre et sel de céleri. Relever la préparation en ajoutant le tabasco. Passer au chinois pour filtrer la préparation. Ajouter les zestes de citron, rectifier l'assaisonnement. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) au moins 2 heures.
- Dresser, décorer de feuilles de basilic ou persil au départ. Servir très frais.

**Coût portion** 251 g = 0,250 €

## Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 24  
Kjoules : 100

Protéines : 1,3 g  
Glucides : 2,7 g  
Matières grasses : 0,4 g

Fibres 2,2 g

## Dindonneau sauce moutarde

"La moutarde me monte au nez"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°5455

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Rôti de dindonneau filet sg à sec kg	11,200 KG	5,55	62,16
Margarine de cuisine 500 g	0,150 KG	1,32	0,20
Huile de tournesol 5 lt	0,150 LT	1,38	0,21
Echalote vrac kg	0,500 KG	1,68	0,84
Ail vrac kg	0,200 KG	3,30	0,66
Thym frais en sachet +/- 300 g	0,030 KG	2,63	0,08
Vin de table blanc 11° 1 lt	0,600 LT	1,59	0,95
Bouillon de volaille bt 1,4 kg	0,080 KG	7,49	0,60
Jus de rôti déshydraté bt 750 g	0,200 KG	18,83	3,77
Moutarde à l'ancienne 1 kg	0,400 KG	1,58	0,63
Crème liquide 30 % brique 1 lt	0,400 LT	2,00	0,80
Sel fin 1 kg	0,025 KG	0,26	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,005 KG	10,67	0,05

### Progression

- Trier, laver, désinfecter, rincer abondamment à l'eau claire les échalotes et l'ail. Eplucher, émincer finement les échalotes, hacher l'ail, réserver.
- Rissoler dans le mélange de matières grasses frémissantes les rôtis de dindonneau sans dégel préalable. Débarrasser, plaquer dans des gastro-normes pleins, assaisonner. Cuire à four modéré (160/180 °C) 1 heure 30 environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Suer ensuite les échalotes, ajouter l'ail et le thym. Déglacer vin blanc, réduire. Mouiller du bouillon de volaille et du jus de rôti, dispersés au fouet dans la quantité d'eau nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, incorporer la moutarde et la crème. Mijoter 3 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les rôtis de dindonneau préalablement détaillés en tranches, napper de sauce au départ.

**Coût portion** 114 g = 0,710 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 181  
Kjoules : 757  
P/L : 3,9 g

Protéines : 25,9 g  
Glucides : 4,3 g  
Matières grasses : 6,6 g

## Minestrone de pêche-fraise au miel

"Avoir la pêche"



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10045

### Ingrédients pour 100 personnes âgées

	Quantité	PU	Total
Pêche blanche cal B	5,500 KG	2,80	15,40
Jus de citron concentré 70 cl	0,150 LT	3,90	0,59
Fraise kg	5,500 KG	3,00	16,50
Gousse de vanille bourbon bt	0,100 KG	210,71	21,07
Miel mille fleurs liquide pot 1 kg	1,500 KG	4,10	6,15

### Progression

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les pêches, ôter le noyau, détailler la chair en petits dés, citronner. Egoutter puis équeuter les fraises, couper en petits cubes. Réserver.
- Fendre en deux les gousses de vanille, gratter l'intérieur pour récupérer les graines, mélanger au miel. Faire chauffer à feu doux 3 minutes. Au premiers frémissements, retirer du feu, verser les fruits, mélanger, laisser refroidir en remuant de temps en temps. Dresser en ramequin. Cuire à four modéré (160/180 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

**Coût portion** 121 g = 0,597 €

### Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 93  
Kjoules : 389

Protéines : 1 g  
Glucides : 20,3 g  
dont sucres : 18,8 g  
Matières grasses : 0,4 g

Fibres : 2,2 g  
Vitamine C : 20 mg