



AIDOMENU ENTREPRISE DECEMBRE 2011

Lundi	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
	Poireaux sauce moutarde BIO 0,30 Salade fantaisie 0,14 (E) Encornets sauce safran 0,88 Foie de veau hongroise 1,10 (I) Riz basmati 0,15 Mélange revigorant 0,36 (K) Tomme blanche 0,14 Bleu de Bresse 0,32 (O) Poire Doyenne du Comice 0,22 Compote d'abricot 0,15	(B) Chouchinade 0,18 Grains de blé verdurette 0,19 (F) Gigot sauce moutarde 1,27 Faux-filet bordelaise 0,97 (I) Nouilles 0,03 Haricots beurre 0,25 (L) Yaourt nature 0,10 Fromage blanc au sucre 0,14 Pêches au sirop 0,18 Duo d'entremets praliné 0,16	(B) Mâche mode sucrine 0,36 Semoule forestière 0,06 Rôti de porc madrilène 0,76 Rumsteak à la lyonnaise 1,10 (I) Flageolets au quatre-épices 0,42 Blettes sauce poulet 0,21 Pyramide cendrée 0,32 Brie 0,12 (L) Entremets vanille 0,11 Clémentine 0,69	(B) Frisée à l'oeuf poché 0,41 Céleri rémoulade 0,20 Filet de poulet braisé 0,87 Feijoada 0,90 (H) Carottes glacées BIO 0,21 (J) Fourme d'Ambert 0,16 Bûche de chèvre 0,21 (LN) Bûche bonbonnière 0,27 Pomme Granny Smith 0,19
	Total 1,90 €	Total 1,76 €	Total 2,10 €	Total 1,84 €
Mardi				
	(B) Avocat vieville 0,56 Quiche au thon 0,36 Emincés châtelaïne 0,78 Filet mignon sauce Muscadet 1,33 (H) Carottes vichy 1,36 Purée soissonnaise 0,16 (L) Petits-suisses natures 0,25 Bûche mi-chèvre 0,16 Clafoutis litchis/pamplemousse 0,13 Ananas frais 0,26	(BK) Crudités bernoises 0,30 Soja vinaigrette 0,28 Rôti de porc bigarade 0,80 Poulet en cocotte 0,65 (H) Courgettes sauce Normay 0,33 Semoule couscous 0,07 (J) Mimolette 0,20 Carré fondu 0,13 (M) Gâteau opéra 0,56 Salade de fruits maison BIO 0,29	(B) Concombre en salade 0,16 Macédoine en gelée 0,17 (E) Filet de colin aux moules 0,76 Faisan aux aïrelles 1,56 (H) Gratin de fenouils 0,34 Tagliatelles 0,08 (J) Comté 0,27 Fromage fondu nature 0,11 (M) Brownies de Virginie 0,30 Pomme Elstar 0,23	Riz à la niçoise 0,14 Champignons sauce yaourt 0,28 (E) Filet de merlu meunière 0,64 Tripes feroise 1,01 (H) Pain d'épinards 0,21 Pommes de terre vapeur 0,25 (K) Saint Félicien 0,23 Fromage blanc nature 0,15 (O) Orange 0,19 Liégeois chocolat 0,14
	Total 2,14 €	Total 1,83 €	Total 2,01 €	Total 1,64 €
Mercredi				
	(B) Champignons aux herbes 0,30 Taboulé 0,30 (DGI) Brandade de morue 0,58 Boeuf à l'ancienne 0,83 Haricots plats parmesane 0,33 (J) Mini-bleu 0,26 Carré de l'Est 0,16 (L) Flan aux trois couleurs 0,13 Tutti de fruits alpins 0,29	(AK) Allumette au fromage 0,18 Endives ninon 0,21 (E) Cassolette d'églefin 0,95 Boeuf d'Arras 0,98 (H) Fondue d'épinards 0,20 Côtelette de riz 0,14 (K) Munster 0,20 Chèvre bûche 0,19 (O) Pomme Golden 0,19 Mousse au chocolat 0,12	(J) Pizza marghèrita 0,24 Carottes râpées aux agrumes 0,12 (F) Hampe de boeuf moresque 0,53 Rôti de veau "Grand-mère" 1,07 (H) Haricots verts très fins 0,30 Pommes de terre savièsanne 0,30 (K) Camembert 0,11 Bleu de France 0,16 (O) Poire Louise Bonne 0,14 Ananas au sirop 0,20	(B) Chou rouge ravigote 0,14 Galantine de volaille 0,32 (DF) Fricassée d'agneau 1,49 Jambon grillé 0,51 (I) Purée saint-germain 0,08 Endives aux 2 fromages BIO 0,78 (L) Yaourt aromatisé 0,12 Bleu de Causses 0,21 (O) Cocktail aux abricots 0,37 Kiwi 0,14
	Total 1,77 €	Total 1,69 €	Total 1,60 €	Total 2,09 €
Jeudi				
	Coeurs de palmier en salade 0,19 Concombre à la menthe 0,16 Côte de porc à la diable 0,63 Gigot d'agneau sauce poivres 1,31 (I) Farfalles 0,11 Petits pois à la française 0,40 (L) Yaourt brassé nature BIO 0,62 Fromage fondu 0,11 (O) Kiwi 0,14 Crêpe au sucre 0,34	(A) Terrine de cerf 0,42 Champignons sauce aux câpres 0,27 (F) Escalope de veau sautée 1,60 Petit salé 1,07 (H) Brunoise au jus 0,24 Lentilles à la dijonnaise 0,35 (J) Tendre bleu 0,13 Edam 0,13 (O) Orange 0,19 Kissiel de lait 0,10	(B) Endives vinaigrette 0,19 Betteraves des oblasts 0,13 Lapin au vin blanc 1,31 Omelette garnie BIO 0,55 (I) Doré de grains de blé 0,28 Brocolis persillés 0,25 (J) Gouda 0,13 Petits-suisses sucrés 0,26 Coupe tropicale 0,19 Tarte Tropicenne 0,38	Terrine d'artichaut 0,18 Carottes râpées au fenouil 0,13 (F) Onglet à la crème de foie gras 1,12 Filet de sole à l'ostendaise 0,82 (I) Riz pilaf 0,10 Jardinière de légumes BIO 0,44 (J) Reblochon 0,13 Chaurce 0,32 (O) Banane 0,16 Crème anglaise et boudoir 0,13
	Total 2,03 €	Total 2,27 €	Total 1,86 €	Total 1,78 €
Vendredi				
	Flan de salsifis 0,21 Salade verte aux pommes 0,11 Dinde California 0,75 Cabillaud suchet 0,85 (H) Panaché de choux-fleurs 0,33 Gnocchi de polenta 0,18 (J) Pont l'évêque 0,18 Saint-Nectaire 0,20 (O) Banane 0,16 Entremets biscuité 0,13	(BK) Carottes râpées quatre saisons 0,13 Salade de tortis 0,08 Steak haché Richelieu BIO 1,29 Filet de dorade sauce crustacés 0,94 (I) Pommes paillason 0,64 Flan de céleri 0,29 (L) Fromage blanc battu portion 0,16 Maroilles 0,41 (N) Pruneaux cuits au vin 0,28 Banane 0,16	(A) Pâté de foie 0,12 Salade croquante thai 0,15 (E) Poisson côte d'Opale 0,62 Gigot d'agneau nivelloise 1,18 (H) Marmite jardinière 0,14 Rizibizi 0,27 (J) Bleu d'Auvergne 0,17 Coulommiers 0,12 (O) Kiwi 0,14 Yaourt aux fruits 0,17	(B) Pamplemousse rose 0,09 Lentilles à l'échalote 0,15 (F) Osso buco gremolata 1,44 Cuisse de pintade en civet 1,12 (I) Spaghetti 0,03 Poêlée de potiron au cerfeuil 0,17 (L) Fromage frais 0,14 Crème de gruyère 0,18 (L) Entremets aux amandes 0,18 Poire Conférence 0,17
	Total 1,57 €	Total 2,21 €	Total 1,56 €	Total 1,86 €

Pour une meilleure visualisation de la variété des menus et de l'équilibre alimentaire, chaque catégorie de plat correspond à une couleur distincte.

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

Les recettes comptabilisées dans le tableau GEMRCN sont signalées par des lettres majuscules noires (présentes à gauche des intitulés). Chaque lettre renvoie à un critère précis (cf. tableau de fréquence). Exemple : dans "Aidomenu entreprise", la lettre (I) à côté de la recette "Riz basmati" (Lundi, semaine 1) indique qu'il s'agit d'un légume sec, féculent ou céréale, seul ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

GEMRCN Mise à jour 10 octobre 2011

	Entrée	Plat protidique	Garniture ou accomp.	Produit Laitier	Dessert	Fréquence observée	Fréquence recommandée
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	(A) 3					3/20	4/20 max
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits	(B) 11		0			11/20	10/20 min
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	(C)	0	0			0/20	4/20 max
Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1	(D)	2				2/20	2/20 max
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L > ou = 2	(E)	5				5/20	4/20 min
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie	(F)	6				6/20	4/20 min
Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % de viande, de poisson ou d'œuf	(G)	1				1/20	4/20 max
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes	(H)		10			10/20	10/20
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	(I)		10			10/20	10/20
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	(J)	1		9		10/20	8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion	(K)	3		4		7/20	4/20 min
Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium, et moins de 5 g de lipides par portion	(L)			6	4	10/20	6/20 min
Desserts contenant plus de 15 % de lipides	(M)				2	2/20	3/20 max
Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides	(N)				2	2/20	4/20 max
Desserts de fruits crus 100 % fruits crus	(O)				9	9/20	8/20 min

Le GEMRCN (Groupe d'Etudes des Marchés Restauration Collective et Nutrition) rédige des documents techniques pour faciliter la passation et l'exécution des marchés publics du domaine alimentaire sous forme de guides, recommandations, cahiers des clauses et spécifications techniques.

Le tableau de contrôle ci-dessus porte sur les premières lignes de chaque composante (entrée, plat protidique,...) des 20 repas successifs. Les secondes lignes sont également analysées et restent conformes aux recommandations du GEMRCN.

ZOOM ▶ Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

Brandade de morue

Bilan / Portion

Poids : 300 g Coût : 0,581 € P/L : 0,50
Energie : 429 kcal Protéines : 13,8 g Lipides : 27,6 g Fibres : 2,7 g
Glucides : 31,5 g Dont AGS : 3,6 g Sodium : 1020 mg

Famille alimentaire

Plat composé de poisson et féculent

Famille GEMRCN

- Préparation ou plat prêt à consommer à base de viande, de poisson ou d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique.
- Plat protidique ayant un rapport P/L < ou = à 1.
- Légumes secs, féculent ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

Diagnostic GEMRCN

Cette recette met en œuvre une brandade de morue prête à réchauffer et contenant 21 % de poisson (information présente sur la fiche technique du produit). Ainsi, dans une portion de 300 g (grammage recommandé par le GEMRCN), on ne retrouvera que 63 g de poisson. La brandade de morue entre alors dans la catégorie des préparations contenant moins de 70 % de matière première animale (limitée à 4/20 maximum). En examinant les valeurs nutritionnelles, on constate que le rapport P/L est de 0,50. En conséquence, cette brandade sera aussi à comptabiliser dans les plats protidiques avec un rapport P/L < ou = à 1 (limités à 2/20 maximum). Rassurez-vous, il existe sur le marché d'autres brandades de morue, certes un peu plus chères (car elles contiennent plus de morue) mais aussi plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel et moins limitées par les fréquences GEMRCN.



Ingrédients

Ingrédients	Quantité
Brandade de morue sg 2 kg	30 KG