

AIDOMENU scolaire

DECEMBRE 2011

Semaine 1

Lundi

Mardi

Flan maraîcher	0,13
Mâche à l'ail	0,55
Filet de merlu au beurre de crustacés	0,71
Rôti de porc cornouaille	0,78
Potée du Nord	0,32
Pommes de terre boulangère	0,17
Fournols	0,19
Pyramide cendrée	0,32
Orange	0,19
Pêche surprise	0,27

Total 1,83 €

Carottes râpées	0,09
Flamiche aux oignons	0,27
Agneau à la menthe	1,41
Fricassée de veau	1,34
Semoule composée	0,18
Duo de courgettes sautées	0,40
Yaourt sucré	0,10
Carré fondu	0,13
Mirabelles au sirop	0,38
Poire Conférence	0,17

Total 2,26 €

Semaine 2

Concombre à l'estragon	0,25
Soja au chèvre	0,33
Onglet au grill	0,95
Blanquette de poisson	0,76
Mélange revigorant	0,36
Riz pilaf	0,10
Brie	0,12
Bleu d'Auvergne	0,17
Pain perdu au sucre	0,10
Litchis	0,17

Total 1,68 €

Chou bicolore	0,06
Pizza royale	0,25
Gigot d'agneau gourmand	1,58
Omelette façon Pignon BIO	0,77
Poêlée de haricots blancs cuisinés	0,79
Salsifis campagnards	0,33
Comté	0,27
Fromage frais	0,14
Abricots au naturel	0,32
Coupe au kiwi	0,16

Total 2,36 €

Semaine 3

Scarole à l'emmental	0,39
Blinis Demidoff	0,28
Pintade sauce chasseur	1,19
Escalope de veau hongroise	1,61
Marmite jardinière	0,14
Gnocchi de polenta	0,18
Fromage de chèvre frais	0,27
Yaourt nature	0,15
Forêt noire	0,08
Pomme Starking	0,10

Total 2,21 €

Cœurs de palmier en salade	0,19
Crudités sauce citron	0,16
Filet de saumon poché	1,01
Daube bourguignonne	0,85
Riz à la tomate	0,22
Crumble de potiron	0,21
Bleu de Bresse	0,32
Chaurce	0,32
Banane	0,16
Crème au pain d'épices	0,28

Total 1,88 €

Semaine 4

Soupe au chou BIO	0,63
Salades vertes mêlées	0,12
Gigot d'agneau parfumé	1,13
Filet de cabillaud aux moules	0,92
Macaroni	0,03
Endives meunière	0,45
Fromage blanc battu portion	0,16
Coulommiers	0,12
Kiwi	0,14
Paris-Brest	0,30

Total 2,03 €

Carottes râpées mimosa	0,11
Friand à la viande	0,17
Estouffade de boeuf	0,80
Duward Kirby burger	0,93
Boullgour aux oignons	0,19
Carré fondu	0,13
Yaourt sucré	0,16
Pomme gratinée aux figues	0,31
Poire Doyenne du Comice	0,22

Total 1,63 €

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Féculents

Légumes et fruits cuits

Produits laitiers

Plats protidiques

Féculents + légumes

Mercredi

Champignons vinaigrette	0,28
Velouté de céleri rave	0,27
Canette aux olives	1,09
Rosbif	1,07
Polenta aux asperges	0,36
Coeur d'artichaut braisé	0,52
Roquefort	0,32
Petits-suisseaux naturels	0,25
Mille-feuille	0,29
Pomme Golden	0,19

Total 2,34 €

Jeudi

Galettes de patate douce	0,41
Batavia citronnée	0,12
Escalope de veau panée	1,67
Thon à la créole	1,10
Garniture de fenouil	0,28
Riz sauvage	0,32
Yaourt saveur coco	0,35
Saint-Paulin	0,16
Ananas frais	0,26
Entremets Bourbon	0,16

Total 2,43 €

Vendredi

Potage Saint-Germain	0,16
Crudités d'hiver	0,10
Entrecôte Maître d'hôtel	1,17
Brochette de dinde	0,60
Pâtes papillon	0,11
Potiron au pop-corn	0,25
Fromage fondu	0,11
Bleu de France	0,26
Lait gélifié chocolat	0,11
Banane au moka	0,24

Total 1,57 €

Menu à thème

Soupe de Linguini BIO	0,39
Pamplemousse rose	0,09
Poulet Griffon d'or	0,89
Raviolis aux champignons	0,63
Epinards sauce au fromage BIO	0,53
Tendre bleu	0,13
Saint-Nectaire	0,20
Banane	0,16
Mini loukoums	0,28

Total 1,93 €

Lentilles aux gésiers confits	0,23
Carottes râpées BIO	0,27
Filet de loup en papillote	1,09
Osso buco de veau	1,45
Navets Brisbane	0,19
Boullgour et vermicelles au cumin	0,16
Chèvre bûche	0,19
Yaourt brassé nature	0,26
Poire Abate	0,23
Mousse aux pépites	0,20

Total 2,16 €

Mâche mode sucrine	0,36
Riz aux cornichons	0,09
Jarret de boeuf gargouillou	1,03
Coquelet aux marrons	1,48
Purée	0,12
Céleri au jus	0,28
Cantal AOC	0,18
Fourme d'Ambert	0,16
Fromage blanc au miel	0,21
Orange	0,19

Total 2,07 €

Oeuf dur en gelée	0,28
Concombre montagnard	0,17
Noisette d'agneau	1,15
Sauté de dinde aurore	0,67
Blettes en persillade	0,17
Blé du Vercors	0,36
Mont d'Or	0,24
Reblochon	0,13
Ananas frais	0,26
Flan Nappé Caramel	0,19

Total 1,83 €

Terrine d'asperge	0,21
Champignons aux herbes	0,30
Rognons de veau au Xérès	0,91
Jambon grillé	0,43
Pommes de terre au four	0,19
Courgettes provençales	0,31
Edam	0,13
Camembert	0,11
Clémentine	0,33
Mosaïque de fruits	0,26

Total 1,62 €

Avocat vinaigrette	0,42
Velouté de cresson	0,18
Rumsteak à l'échalote	0,90
Steak de requin sauce Amity	1,14
Haricots verts extra fins	0,45
Coquillettes	0,03
Yaourt saveur vanille	0,45
Livarot AOC	0,33
Faoutis cadmium	0,15
Smoothie plaisir	0,12

Total 2,11 €

Fraîcheur de champignons BIO	0,62
Timbale multicolore	0,26
Petit salé aux lentilles	1,35
Cuisse de poulet farcie	1,60
Navets glacés	0,10
Saint Félicien	0,23
Cantal	0,28
Entremets praliné	0,12
Orange	0,19

Total 2,44 €

Concombre sauce blanche	0,20
Poireaux mousseline	0,22
Rôti de boeuf	1,01
Ragoût d'agneau	1,38
Cordiale des cimes	0,47
Polenta	0,11
Yaourt nature lait entier	0,34
Faisselle	0,24
Crêpe Gigi	0,40
Banane surprise	0,11

Total 2,25 €

Witloofs et poires sauce chicorée	0,21
Frisée aux mendiants	0,13
Filet de sole au beurre normand	0,82
Sanglier au miel	1,89
Fenouil braisé	0,32
Pommes de terre façon Martine	0,38
Beaufort	0,44
Abondance	0,31
Kloug aux marrons	0,32
Ile flottante	0,26

Total 2,56 €

RECETTES scolaire

Soupe de Linguini BIO

 RATATOUILLE



GRAMMAGES DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9533

■ Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Courgette calibre 14/21cm fr AB	8,000 Kg	2,22	17,76
Beurre de baratte doux 250 g AB	0,400 Kg	10,89	4,36
Oignon jaune AB	1,600 Kg	1,55	2,48
Ail vrac kg AB	0,300 Kg	5,45	1,64
Herbes de Provence flacon 45 g AB	0,010 Kg	2,00	0,44
Curry moulu bt 350/450 g	0,010 Kg	2,35	0,05
Pommes de terre kg AB	5,000 Kg	1,65	8,25
Eau	12,000 l	0,00	0,00
Bouillon de boeuf bt 600 g AB	0,120 Kg	24,40	4,88
Sel fin 1 kg	0,020 Kg	0,21	0,00
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,008 Kg	5,70	0,05

■ Mise en oeuvre

- Eplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Tailler en paysanne, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les courgettes. Ajouter l'ail, les herbes de Provence, le curry et les pommes de terre. Mouiller du bouillon de boeuf dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à couvert 40 minutes environ, mixer. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

■ Coût portion 250 g = 0,399 €

■ Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 82
Kjoules : 344
Protéines : 3 g
Glucides : 9 g
Lipides : 4 g

Poulet Griffon d'or

 HARRY POTTER A L'ECOLE DES SORCIERS



GRAMMAGES DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9534

■ Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Pilon de poulet sg 80/120 g	20,000 Kg	4,05	81,00
Oignon jaune moyen	1,600 Kg	0,38	0,61
Ail vrac 5 kg	0,200 Kg	4,70	0,94
Aneth frais 50 g	2,000 Un	0,85	1,70
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,500 l	2,85	1,43
Sauce soja 260 g	0,250 Kg	1,43	1,37
Jus de citron concentré 1 lt	0,500 l	1,50	0,75
Sel fin 1 kg	0,070 Kg	0,21	0,01
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,010 Kg	5,70	0,06
Salade batavia pièce 300 g	3,000 Un	0,44	1,32

■ Mise en oeuvre

- Déconditionner les pilons de poulet dans des gastro-normes pleins. Dégeler en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Hacher les oignons, l'ail et l'aneth. Essorer la salade, réserver.
- Parsemer les pilons de poulet du mélange d'oignon, d'ail et d'aneth hachés. Arroser d'huile d'olive, de sauce soja et de jus de citron. Assaisonner, mariner en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures.
- Marquer les pilons de poulet sur le grill chaud, plaquer dans des gastro-normes pleins. Cuire à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ, arroser de marinade en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser sur feuille de salade les pilons de poulet au départ.

■ Coût portion 180 g = 0,892 €

■ Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 357
Kjoules : 1497
P/L : 3,53
Protéines : 53 g
Glucides : 3 g
Lipides : 15 g
Fer : 2,1 mg

Raviolis aux champignons

 TWILIGHT



GRAMMAGES DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°4674

■ Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Ravioli frais kg	13,000 Kg	3,39	44,07
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt	5,000 l	0,56	2,80
Sauce Béchamel bt 800 g	0,050 Kg	3,82	0,24
Noix muscade moulue bt 1 lt	0,010 Kg	5,52	0,11
Beurre doux 250 g	0,250 Kg	4,87	1,22
Champignons miniatures sg 1 kg France	1,300 Kg	2,57	3,33
Champignons forestiers (mélange) sg 1 kg	0,900 Kg	5,55	4,99
Ail sg 250 g	0,120 Kg	4,55	0,55
Crème liquide 35% UHT brique 1 lt	0,800 l	2,31	1,85
Sel fin 1 kg	0,050 Kg	0,21	0,01
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 Kg	7,88	0,08
Emmental râpé 45% kg	0,900 Kg	4,66	4,20

■ Mise en oeuvre

- Disperser au fouet dans la quantité de lait bouillant nécessaire la sauce béchamel. Porter à ébullition, ajouter la muscade, assaisonner, réserver au bain-marie (0/+3 °C).
- Sauter dans la matière grasse frémissante les champignons miniatures et le mélange forestier. Ajouter l'ail en granulés, incorporer à la sauce béchamel. Crêmer, mijoter 2 à 3 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Cuire les raviolis dans un grand volume d'eau salée, égoutter. Graisser, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les raviolis, napper de sauce, parsemer d'emmental râpé au départ.

■ Coût portion 330 g = 0,634 €


■ Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 336
Kjoules : 1402
P/L : 1,11

Protéines : 21 g
Glucides : 19 g
Lipides : 19 g

Calcium : 182 mg

Thon à la créole

 PIRATE DES CARAÏBES



GRAMMAGES DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°7570

■ Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Steak de thon Albacore sg 110/150 g	13,000 Kg	7,30	94,90
Christophine ou chayotte kg	1,500 Kg	2,50	3,75
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,120 l	2,85	0,34
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,200 Kg	0,96	1,15
Ail sg 250 g	0,120 Kg	4,55	0,55
Vin de table blanc bib 10 lt	0,300 l	1,00	0,30
Eau	3,000 l	0,00	0,00
Sauce Vin Blanc bt 1,190 kg	0,500 Kg	14,67	6,16
Concentré de Poissons bt 500 g	0,040 Kg	11,47	0,92
Coulis de Tomate bt 2,5 kg	0,800 Kg	6,85	2,19
Sel fin 1 kg	0,020 Kg	0,21	0,00
Poivre blanc moulu 1 kg	0,010 Kg	7,88	0,08
Persil sg 250 g	0,060 Kg	2,84	0,17

■ Mise en oeuvre

- Laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les christophines. Eplucher, tailler en dés, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés. Ajouter l'ail en granulés, déglacer vin blanc, réduire. Mouiller de la Sauce Vin Blanc dispersée au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le Concentré de Poissons et le Coulis de Tomate, assaisonner. Porter à ébullition, cuire 3 minutes, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Plaquer les steaks de thon dans des gastronomes pleins. Napper de sauce, cuire à couvert à four modéré (160/180 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Pocher rapidement les christophines dans une eau salée, égoutter, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les steaks de thon, napper de sauce, décorer de dés de christophine. Parsemer de persil haché au départ.

■ Coût portion 155 g = 1,105 €

■ Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 240
Kjoules : 1002
P/L : 3,78

Protéines : 34 g
Glucides : 5 g
Lipides : 9 g

Fer : 2,8 mg



Epinards sauce au fromage BIO



GRAMMAGES DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°3779

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Epinard branche sg 2,5 kg AB	13,000 Kg	2,29	29,77
Margarine végétale 500 g AB	0,400 Kg	5,90	4,72
Farine blanche T 80 1 kg AB	0,350 Kg	1,90	0,66
Lait 1/2 écrémé UHT 1 lt AB	4,000 l	0,88	3,50
Crème fraîche seau 5 lt AB	0,600 l	6,00	3,60
Camembert 45% 250 g AB	3,000 Un	2,75	8,25
Sel fin 1 kg AB	0,050 Kg	0,46	0,02
Poivre blanc moulu bt 145 g AB	0,005 Kg	6,72	0,23
Oeuf dur écalé -53 alvéole 50 (x3) AB	10,000 Un	0,30	2,99

Mise en oeuvre

- Déconditionner les épinards branche dans des gastronomes perforés. Saler, cuire à four vapeur 10 minutes environ, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Rincer, égoutter les oeufs durs, hacher, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Confectionner un roux blanc, mouiller de la quantité de lait nécessaire. Porter à ébullition, cuire 3 minutes. Incorporer la crème et le camembert préalablement détaillé en morceaux, mijoter 4 à 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Mélanger les épinards avec la sauce au fromage, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser, parsemer d'oeuf dur haché au départ.

■ Coût portion 175 g = 0,537 €

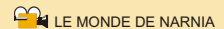
Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 118
Kjoules : 492

Protéines : 6 g
Glucides : 6 g
Lipides : 8 g

Fibres : 4,2 g
Calcium : 238 mg

Mini loukoums



GRAMMAGES DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°9535

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantité	PU	Total
Sucre semoule sac 1 kg	0,900 Kg	0,90	0,81
Eau	2,400 l	0,00	0,00
Eau de fleur d'oranger 1 lt	0,040 l	1,69	0,07
Colorant liquide jaune oeuf 50 c	0,012 Kg	5,61	0,13
Fleur de maïs bt 700 g	1,700 Kg	3,34	8,12
Pistache décortiquée 1 kg	0,800 Kg	23,59	18,88
Sucre glace sachet 1 kg	0,300 Kg	1,92	0,58

Mise en oeuvre

- Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire additionnée du sucre semoule. Ajouter l'eau de fleur d'oranger et le colorant jaune. Incorporer la fleur de maïs préalablement délayée dans de l'eau. Cuire à feu doux 4 à 5 minutes en remuant jusqu'à épaississement, incorporer les pistaches. Verser la préparation sur une feuille de papier sulfurisé, laisser refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) 2 heures.
- Couper en carrés, dresser, saupoudrer de sucre glace au départ.

■ Coût portion 60 g = 0,286 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 154
Kjoules : 648

Protéines : 1 g
Glucides : 28 g (dont sucres : 12 g)
Lipides : 0,25