

Menus "mode d'emploi"

Chaque mois, la société VICI vous propose 4 semaines de menus pour chacun des principaux secteurs d'activités (scolaire, entreprise, santé/maison de retraite). Pour attester de leur conformité aux différentes préconisations sur la nutrition, ces menus sont accompagnés de leurs bilans nutritionnels comparés aux ANC et des tableaux **GEMRCN mis à jour le 10 octobre 2011** par le Conseil exécutif de l'OEAP - Observatoire Economique de l'Achat Public - concernant leurs statuts juridiques. L'objectif de cette rubrique est de vous aider à élaborer vos menus en répondant au mieux à vos contraintes.



AIDOMENU SCOLAIRE DECEMBRE 2011

Lundi	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
	Terrine de chou-fleur/brocolis 0,14 Rosette 0,27 (E) Filet de lieu à la crème de potiron 0,88 Cuisse de poulet célestine 0,71 (I) Pommes paillasson 0,64 Gratin de fenouils 0,34 (L) Petits-suisseaux natures 0,25 Carré de l'Est 0,16 (O) Orange 0,19 Roulé à la confiture 0,28	Salade aux fonds d'artichaut 0,40 Carottes et navets râpés 0,12 (F) Onglet carladézois 1,03 Sauté de dinde ancestral 0,76 (I) Pommes duchesse 0,43 Petits pois à la française 0,40 (J) Saint-Nectaire 0,20 Fromage blanc au sucre 0,14 (O) Kiwi BIO 0,34 Entremets caramel 0,14	(B) Pamplemousse rose 0,09 Galette de sarrasin fourrée 0,26 (F) Boeuf à la Foyot 0,83 Filet de colin meunière 0,74 (I) Riz pilaf 0,10 Crumble de courgettes 0,23 (J) Tomme noire 0,15 Yaourt nature 0,15 Cocktail tropical 0,23 Poire Conférence 0,17	(B) Frisée aux croûtons 0,11 Riz aux cornichons 0,09 (F) Gigot d'agneau au basilic 1,28 Petit salé 1,07 (H) Haricots plats parmesane 0,33 Lentilles à la lorraine 0,34 (K) Munster 0,20 Comté 0,27 (L) Flan pâtissier 0,18 Compote d'ananas 0,16
	Total 1,95 €	Total 2,00 €	Total 1,49 €	Total 2,03 €
Mardi				
	(B) Champignons en salade 0,29 Endives aux noix 0,22 (F) Sauté de veau 1,22 Rumsteak à la lyonnaise 1,10 (I) Boulgour au curry 0,23 Julienne de légumes 0,18 (J) Tomme grise 0,16 Bleu de France 0,16 (L) Entremets biscuité 0,13 Cocktail de fruits 0,19	(AK) Tarte du randonneur 0,40 Concombre aux olives 0,16 (E) Filet de cabillaud à l'armoricaine 0,80 Estouffat de porc 0,73 (H) Panaché de choux-fleurs 0,33 (J) Fromage fondu nature 0,11 Bûche de chèvre 0,21 (O) Orange 0,19 Reines-claude au sirop 0,20	(B) Salade Midlands 0,15 Soja et champignons mêlés 0,28 Cuisse de poulet rôtie 0,62 Ragoût d'agneau 1,38 (H) Haricots beurre garrigue 0,37 Semoule couscous 0,07 (J) Fromage carré 0,13 Bleu d'Auvergne 0,17 (M) Brownies de Virginie 0,30 Pomme Golden 0,19	(B) Champignons aux avocats 0,40 Betteraves rosolli 0,22 (E) Merlu à l'Anceis 0,66 Fricassée de coq 0,96 (H) Epinards sauce au fromage BIO 0,53 Pommes de terre vapeur 0,25 (J) Saint-Paulin 0,16 Yaourt aux fruits 0,17 (N) Bûche créole au chocolat 0,28 Pomme Elstar 0,23
	Total 1,96 €	Total 1,75 €	Total 1,85 €	Total 1,94 €
Mercredi				
	Taboulé 0,30 Avocat mayonnaise 0,40 Côte de porc à la diable 0,63 Rôti de dindonneau aux baies de genièvre 0,74 (H) Courgettes sauce Mornay 0,33 Flageolets fondants 0,47 (J) Crème de gruyère 0,18 Fromage blanc battu portion BIO 0,49 (O) Banane 0,16 Compotée de pomme au muesli 0,14	(B) Batavia citronnée 0,12 Betteraves au maïs 0,14 (F) Rôti de veau bourgeoise 1,19 Gasconnade 1,25 (H) Poêlée champêtre 0,41 Poêlée de potiron au cerfeuil 0,27 (L) Fromage frais 0,14 Tendre bleu 0,13 Pain perdu au sucre 0,10 Poire Doyenne du Comice 0,22	(A) Pâté de campagne BIO 0,67 Concombre au fromage blanc 0,16 (E) Cubes de poisson blanc aux noix de cajou 0,71 Omelette 0,51 (I) Mélé de quinoa et petits légumes 0,44 Poêlée de potiron au cerfeuil 0,17 (K) Maroilles 0,41 Petits-suisseaux sucrés 0,26 (O) Orange 0,19 Pêches au sirop léger 0,25	(B) Céleri rémoulade 0,20 Méli-mélo de crudités à l'ananas 0,36 Steak haché VBF 0,75 Escalope de veau à la crème 1,67 (I) Grains de blé cressonnaire 0,32 Carottes vichy 0,26 (J) Gouda 0,13 Fromage carré 0,13 Mosaïque de fruits 0,26 Clémentine 0,19
	Total 1,94 €	Total 2,00 €	Total 1,90 €	Total 2,16 €
Jeudi				
	(AK) Allumette au fromage 0,18 Concombre vinaigrette 0,18 (F) Bourguignon braisé 0,81 Paupiette aux herbes fraîches 0,54 (H) Côtes de blettes en ragoût 0,16 Purée saint-germain 0,08 (J) Morbier 0,19 Mini-chèvre 0,20 (O) Ananas frais 0,26 Flan pistache aux cassis 0,14	(B) Champignons aux herbes 0,30 Oeufs durs vinaigrette BIO 0,54 Lapin façon Artru 0,95 Filet de merlan aux moules 1,02 (I) Riz créole 0,09 Epinard à la tripe 0,19 (J) Emmental 0,14 Yaourt aromatisé 0,12 Abricots au naturel 0,32 Pomme Granny Smith 0,19	Lentilles à l'échalote 0,15 Salade verte BIO 0,33 (F) Gigot d'agneau forestier 1,42 Faux-filet au poivre 0,88 (H) Légumes grand-mère 0,38 Coudes rayés 0,03 (K) Bleu de Bresse 0,32 Fromage fondu 0,11 (O) Kiwi 0,14 Mousse blanche au moka 0,20	(B) Chou rouge râpé 0,06 Fiamiche aux poireaux 0,31 (I) Couscous à la dinde BIO 2,08 Jambon sauce moutarde 0,47 Salsifis persillés 0,31 Fourme d'Ambert 0,16 (J) Coulommiers 0,12 Mirabelles au sirop 0,38 Poire Louise Bonne 0,14
	Total 1,94 €	Total 2,00 €	Total 1,90 €	Total 2,16 €
Vendredi				
	(B) Cramailotte 0,24 Pizza à la romaine 0,28 (E) Filet de dorade sauce chinoise 0,96 Rôti de porc au lait 0,80 (I) Riz basmati 0,15 Carottes sauce choron 0,31 (L) Yaourt sucré 0,10 Brie 0,12 (LN) Crème renversée à la chicorée 0,15 Poire exquisite BIO 0,50	(B) Chouchinade 0,18 Poireaux mousseline 0,22 (DI) Tagliatelles à la bolognaise 0,77 Foie émincé 0,47 Haricots verts du Bourgmaster 0,34 (J) Pont l'évêque 0,18 Bleu des Causses 0,21 (L) Coupe bicolore 0,19 Folklore de fruits 0,32	(B) Carottes râpées sauce câpres 0,08 Macédoine en gelée 0,17 (F) Steak haché de veau 1,27 Escalope de dinde au jus 1,27 (H) Céleri aux chataignes 0,34 Gnocchis de polenta 0,18 (K) Camembert 0,11 Edam 0,13 (M) Caprese 0,30 Banane 0,16	Salade de riz 0,11 Endives ninon 0,21 (F) Rôti de veau orloff 1,19 Filet de hoki dugléré 0,70 (H) Jardinière de légumes BIO 0,44 Coquillettes gratinées 0,15 (J) Carré fondu 0,13 Fromage blanc nature 0,15 (O) Banane 0,16 Entremets chocolat aux spéculoos 0,12
	Total 1,82 €	Total 1,63 €	Total 1,70 €	Total 1,69 €

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)	12		0			12/20	10/20 min
Produits frits ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides (C)		0	1			1/20	4/20 max
Plats protidiqes ayant un rapport P/L < ou = à 1 (D)		1				1/20	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				4/20	4/20 min
Viandes non hachées de bœuf, de veau ou d'agneau et abats de boucherie (F)		8				8/20	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)		0				0/20	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)	0			13		13/20	8/20 min
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion (K)	2			4		6/20	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)				3	4	7/20	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)					8	8/20	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 protidiqes ayant un rapport P/L < ou = à 1

Tagliatelles à la bolognaise

Famille alimentaire

Plat composé de bœuf et féculent

Famille GEMRCN

- Plat protidique ayant un rapport P/L < ou = à 1.

- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange, contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales.

Ingrédients

Ingrédients	Quantité
Tagliatelles PQS 5 kg	4,20 KG
Huile de tournesol 5 lt	0,07 LT
Haché de boeuf égrené 20% MG sg kg	12,50 KG
Huile d'olive vierge extra 1 lt	0,30 LT
Oignon émincé sg 2,5 kg	1,20 KG
Ail sg 250 g	0,15 KG
Coulis de Tomate bt 2,5 kg	5,00 BT
Persil sg 250 g	0,06 KG
Laurier moulu bt 1 lt / 0,275 kg	0,01 BT
Eau	2,60 LT
Sel fin 1 kg	0,07 KG
Poivre gris/noir moulu 1 kg	0,01 KG
Emmental râpé 45% kg	1,00 KG

Bilan / Portion

Poids : 310 g Coût : 0,760 €

Energie : 571 kcal

Protéines : 30,6 g Lipides : 34,5 g P/L : 0,89

Glucides : 34,5 g Dont AGS : 13,3 g Fer : 3,2 mg

Fibres : 3,2 g

Calcium : 144 mg

Sodium : 623 mg

Diagnostic GEMRCN

Un haché de bœuf égrené à 20 % de MG (matières grasses) est mis en œuvre pour réaliser la sauce bolognaise. Il s'agit d'un produit contenant déjà plus de lipides que de protéines à la base puisque sa teneur en protéines n'est que de 17 g pour 100 g. Cela explique pourquoi ce plat composé se retrouve au final avec un rapport P/L à 0,89 ! Si le haché de bœuf actuel est remplacé par un autre à 15 % MG, le rapport P/L de notre portion de tagliatelles bolognaise passe alors à 1,26 ; elles ne seront donc plus limitées à 2/20 repas successifs. Remarquons également que la quantité brute de viande (nécessaire pour la recette) est de 125 g, ce qui donne un peu plus de 100 g de viande cuite dans l'assiette et que l'on respecte ainsi le poids recommandé de la denrée protidique indiquée par le GEMRCN pour ce type de plat.



Aidomenu ©