



Ville de Coulounieix-Chamiers

# Menus

Restauration municipale



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Du 02/01/23 au 07/01/23</b>	Salade <b>bio</b> , fèves, soja Flan de légumes* Fromage Fruit de saison	Choux rouges râpés Steak haché** Frites Fromage Yaourt nature sucré <b>bio</b>	Soupe de courgettes au kiri Cordon bleu Petits pois Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Salade <b>bio</b> , fêta, miel et croûtons Lasagnes de saumon* Fromage Compote <b>bio</b>	Potage de poireaux <b>bio</b> Sauté de porc à la bretonne* et ses petits légumes Fromage Galette des Rois	Potage Andouillette grillée Pommes rôtî Fromage Yaourt aux fruits
<b>Du 09/01/23 au 14/01/23</b>	Salade d'agrumes* Tajine d'agneau* Semoule <b>bio</b> Fromage Fromage blanc sucré	Soupe de légumes Poisson beurre nantais* Brocolis Fromage Fruit de saison	Céleri <b>bio</b> rémoulade Saucisse du Périgord Purée de pommes de terre Fromage Flan caramel	Potage de carottes <b>bio</b> Escalope de dinde à la crème Haricots beurre Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Mâche, betteraves Riz <b>bio</b> cantonnais aux épices thai* Fromage Crème dessert	Potage Poitrine de veau farcie sauce aux pruneaux Pâtes tortis Fromage Pâtisserie
<b>Du 16/01/23 au 21/01/23</b>	Salade, petits pois et poivrons Macaronis <b>bio</b> au roquefort* Fromage Compote <b>bio</b>	Potage de fèves Poulet rôti Haricots verts <b>bio</b> Fromage Fruit de saison	Carottes râpées <b>bio</b> Jambon blanc Tartiflette* Fromage Yaourt aromatisé <b>bio</b>	Tourin à la tomate Poisson pané Epinards béchamel Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Salade <b>bio</b> ,comté et pignons de pin Veau**à la forestière Blé <b>bio</b> Fromage Mousse au chocolat	Potage Choux farcis Carottes et lardons Fromage Fruits du verger et galette
<b>Du 23/01/23 au 28/01/23</b>	Saucisson sec /beurre Brandade de poisson Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Potage St-Germain* Bœuf**à la Stroganoff* Printanière de légumes Fromage Fromage blanc <b>bio</b> aux fruits	Salade <b>bio</b> , avocat, thon  Chili de légumes et son riz <b>bio</b> * Fromage Fruit de saison	Soupe de poisson* Omelette nature Salade <b>bio</b> Fromage Compote <b>bio</b>	Salade <b>bio</b> gaillarde* Rôti porc du Périgord Frites Fromage Liégeois	Potage Endives au jambon en béchamel gratinées Fromage Pâtisserie

**bio** : Produit issu de l'agriculture biologique / : Plat fait maison

Nous donnons la priorité aux produits frais français, locaux, **bio** et de saison, ainsi qu'aux viandes françaises et/ou labellisées.

La viande de bœuf et de veau est française. Les céréales (pâtes, riz, blé, quinoa, boulgour, maïs...) sont **bio** . Pain **bio** tous les mardi, mercredi et vendredi.

**Service de la restauration municipale : 05.53.35.57.26 ou mairie : 05.53.35.57.52**

**SUITE AU DOS →**

# MAIRIE DE COULOUNIEIX-CHAMIERES

## MENUS janvier 2023

### RAPPEL

- ➔ **Toutes les boîtes contenant des aliments doivent être vidées et rincées après chaque utilisation.**
- ➔ Le conteneur doit obligatoirement être remis en main propre au bénéficiaire qui déjeune à réception.
- ➔ Si vous avez du retard, penser à prévenir le service de la restauration en cuisine centrale ( Mme Chaulet au 05/53/35/57/26 ), le repas peut vous être livré exceptionnellement jusqu'à 13 heures.

- \* **Flan de légumes** : avec oignons, pommes de terre, potimarrons, lait, crème fraîche, œufs, muscade et fromage râpé.
- \* **Lasagnes de saumon** : avec oignons, saumon fumé, colin, lait, crème fraîche, parmesan, carottes, poireaux, courgettes et fromage râpé.
- \* **Sauté de porc à la bretonne** : avec oignons, crème fraîche, cidre et lardons fumés.
- \* **Salade d'agrumes** : salade, segments de pamplemousses et de mandarines.
- \* **Tajine d'agneau** : agneau, oignons, miel, amandes effilées, abricots secs , raisins secs, pois chiches, olives, tomates, carottes, navets, épices couscous ou raz el hanout (poivre, piment doux, carvi, ail, coriandre, curcuma, fenouil, fenugrec, romarin)
- \* **Poisson beurre nantais** : sauce avec jus du poisson, beurre, crème fraîche, citron, vin blanc et ciboulette.
- \* **Riz bio cantonnais aux épices Thaï**: riz, champignons noirs, dés d'omelette nature, petits pois, carottes, poivrons verts et jaunes, crevettes, concentré de tomate, sauce tomate et épices Thaï (mélange de gingembre, cannelle, citron, piment, cumin, poivrons et badiane).
- \* **Macaronis au roquefort** : avec oignons, lait, beurre, crème fraîche, fromage blanc, dés de roquefort, ciboulette et fromage râpé.
- \* **Tartiflette** : avec oignons, pommes de terre, lardons, lait, crème fraîche, reblochons.
- \* **Veau à la forestière** : sauté de veau cuisiné avec oignons, champignons, crème fraîche, jus de veau (contient de la tomate, traces possibles de lait, œuf, céleri).
- \* **Potage St-Germain** : pommes de terre, pois cassés, carottes, oignons, beurre, bouillon de volaille(contient du céleri, traces possibles de lait, œuf).
- \* **Bœuf Stroganoff** : sauté de bœuf cuisiné avec oignons, moutarde, crème fraîche, paprika et champignons.
- \* **Chili de légumes et riz** : avec oignons, riz, poivrons, hachis végétal, tomates, haricots rouges, maïs, épices mexicains (graines de coriandre, graines de sésame, paprika doux, cumin, origan).
- \* **Soupe de poisson** : colin, bisque de homard, crustacés, mollusques, tomates, carottes, poireaux, fenouil, céleri branches, soja, moutarde, beurre, crème fraîche, œufs, épices (origan, curcuma, coriandre, muscade, gingembre, paprika, safran, anis étoilé), croûtons naturels et emmental râpé.
- \* **Salade gaillarde** : salade, dés de bleu et de cantal, châtaignes et noix.

**Pendant la période de la COVID 19  
LES MENUS POURRONT CHANGER EN FONCTION  
DE L'APPROVISIONNEMENT ET DES JOURS DE LIVRAISON DE NOS FOURNISSEUR**