COULOUNIEIX CHAMIERS

Menus
Restauration municipale
Ville de Coulounieix-Chamiers

TERRITOIRE BIO ENGAGÉ

Novembre 2026	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Du 02/11 au 07/11	*Potage de légumes au kiri bio Escalope de volaille** Petits pois bio Fromage Fruit de saison bio	*Salade de perles bio *Hachis Florentin bio Fromage Yaourt coco fermier	Soupe de carottes bio Sauté de canard aux airelles riz bio Fruit de saison	Chou rouge râpé *Spaghettis bio de la mer Fromage *Gâteau Marbré	*Velouté de cresson *Sauté de porc au cidre** Carottes persillées bio Fromage Fruit de saison	Potage Tarte au thon Et tomates Salade verte bio Fromage Fromage blanc fermier
Du 09/11 au 14/11	Salade bio au gouda *Sauté de bœuf** Stroganov *Purée de potimarron bio Fromage Yaourt aromatisé	*Soupe de carottes et pois chiches bio *Macaronis aux boulettes veggie bio Crème et épinards bio Fromage Carré chocolat	Férié	Mâche et betteraves *Poisson au poivron rouge Brocolis bio Fromage Yaourt poire fermier	*Tourin à la tomate Jambon blanc** Pomme de terre façon raclette bio Fromage Fruit de saison	Potage Saumon grillé Galettes de légumes Fromage Compote bio et petit sablé
Du 16/11 au 21/11	*Carottes bio Kossambari *Cassolette d'endive Au jambon Fromage Yaourt myrtilles fermier	*Potage de légumes bio *Poisson sauce citron Haricots beurre bio Fromage Banane	Potage bio Sauté de foie de poulet à la persillade Purée de pomme de terre Fromage Compote bio	Salade haricots rouges et soja bio *Lasagne de légumes Fromage *Panacotta au coulis de fruits rouges	Salade iceberg, lardons et copeaux de parmesan **Poulet rôti bio Frites bio Fromage Pomme	Potage Boudin blanc aux Piment d'Espelette Brocolis bio Fromage Pâtisserie
Du 23/11 au 28/11	Chou blanc à l'emmental *Tajine d'agneau Semoule bio Fromage Compote bio	*Velouté de poireaux bio Poisson pané Carottes bio et salsifis Fromage Yaourt fraise fermier	Potage Rôti de veau Pommes sautées Fromage Orange	Salade, fêta, miel et croûtons *Rougail de légumes Riz et haricots rouges bio Fromage *Gâteau ananas coco	Friand au fromage bio **Petit salé *Potée au chou Fromage Fruit de saison bio	Potage Steak haché Haricots verts bio Fromage Yaourt fermier

Service de la restauration municipale :
cuisine centrale : 05.53.35.57.26 ou mairie : 05.53.35.57.52

bio : produit issu de l'agriculture biologique
: plat fait maison
**** Volailles et viandes de bœuf, de veau ou de porc françaises**
* Détails de la composition des plats au dos ➔

Chaque jour, dans la cuisine centrale, l'équipe du service Restauration municipale de la Ville de Coulounieix-Chamiers prépare environ 580 repas selon la méthode de la cuisine professionnelle (soit 85.000 repas par an). Dans les assiettes des bénéficiaires du portage de repas à domicile et des écoliers, cela se traduit concrètement par :

. Une alimentation saine : des produits « faits maison » , des produits de saison, des repas alternatifs où les protéines animales sont remplacées par des protéines végétales et légumineuses sur le plat principal,…

. D**es produits bio et locaux** : un ou deux éléments **bio** par jour au minimum, des produits frais français, locaux, **bio** et de saison, et des viandes et volailles françaises ou labellisées, 100 % de céréales et féculents **bio**, 100 % de compote **bio**, un laitage **bio** par semaine, du pain **bio** tous les mardis, mercredis et vendredis.

Détails des plats aux menus du mois de SEPTEMBRE 2026

***Potage de légumes :** pommes de terre, carottes, navets, poireaux, oignons.
***Salade de perle :** Pâtes, olives noires, concombre, carottes, pois chiches, ciboulettes, échalotes.
* **Hachis florentin :** purée de pommes de terre, épinards, lait et fromage râpé.
* **Spaghettis de la mer :** cuisinées avec du colin, des fruits de mer (mélange de crevettes, moules, calamars, seiches, encornets), des moules, farine, crème fraîche, lait, cidre, ciboulette, oignons et spigol (mélange d'épices : curcuma, piment doux, safran, traces de graines de sésame, moutarde, céleri). ***Gâteau Marbré :** Œuf, chocolat, lait, sucre, vanille, levure
Velouté de cresson :** Pomme de terre, cresson, crèmeSauté de porc au cidre** : cuisiné avec lardons fumés, oignons, cidre, crème fraîche, champignons
*** Sauté de bœuf Stroganov :** cuisiné avec oignons, moutarde, crème fraîche, paprika et champignons, piment, tomate, (trace possible d'œuf, céleri). ***Purée de potimarron** : pomme de terre, lait***Soupe de carottes et pois chiches :** avec des Pommes de terre***Macaronis aux boulettes veggie** : boulettes :(Fruit du jacquier, farine de pois chiche, tomate, boulgour), lait, crème, parmesan, épinard.
***Poisson sauce poivron rouge :** poivron, crème, farine, beurre, cidre doux, huile d'olive, ciboulette, épices spigol : (curcuma, piment doux, safran, traces de graines de sésame, moutarde, céleri).
***Tourin à la tomate :** tomates, vermicelle de blé
* **Carottes kossambari :** carottes râpées, oignons, gingembre, menthe, coriandre fraîche, jus de citron, sucre, sel, poivre, moutarde. ***Cassolette d'endive au jambon :** lait, pommes de terre, oignons.
***Potage de légumes :** pommes de terre, carottes, navets, poireaux, oignons.
*** Poisson sauce citron :** avec oignons, crème fraîche, citron, ciboulette et épices spigol (curcuma, piment doux, safran, traces de graines de sésame, moutarde, céleri). * **Lasagnes de légumes :** avec ratatouille (oignons, tomates, poivrons, courgettes, aubergines), béchamel et fromage râpé. ***Panacotta au coulis de fruits rouges :** crème, lait, gélatine, coulis de fruits rouge. ***Tajine d'agneau :** agneau cuisiné avec oignons, miel, amandes effilées, abricots secs, raisins secs, pois chiches, olives, tomates, carottes, navets, épices marocains ou raz el hanout (poivre, cumin, piment doux, carvi, ail, coriandre, curcuma, cannelle, paprika, fenouil, fenugrec, menthe, romarin) et huile d'olive. ***Velouté dev poireaux :** pomme de terre, poireau, crème. ***rougail de légumes/riz et haricots rouges :** Curcuma, gingembre, curry, tomate, potimarron, céleri, navet, poireau. ***Gâteau ananas coco :** ananas coco râpé, beurre, lait, farine, sucre, œuf, crème.
***Potée aux choux :** pommes de terre, choux verts frisés, carottes, oignons, ail et persil.

CONSIGNES

- **Toutes les boîtes contenant des aliments doivent être vidées et rincées après chaque utilisation.**
- **Le conteneur doit obligatoirement être remis en mains propres au bénéficiaire qui déjeune à réception.**
- **Si vous avez du retard, pensez à prévenir le service de la restauration municipale en cuisine centrale (tél.05.53.35.57.26) : le repas peut vous être livré exceptionnellement jusqu'à 13 heures.**