COULOUNIEIX CHAMIERS

Menus
Restauration municipale
Ville de Coulounieix-Chamiers

TERRITOIRE BIO ENGAGÉ

Novembre 2026	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Du 02/11 Au 06/11	*Potage de légumes au kiri **bio** Escalope de volaille** Petits pois **bio** Fruit de saison **bio**	*Salade de perles **bio** *Hachis Florentin **bio** Yaourt coco fermier	Chou rouge râpé *Spaghettis **bio** de la mer *Gâteau Marbré	*Velouté de cresson *Sauté de porc au cidre** Carottes persillées **bio** Fruit de saison
Du 09/11 Au 13/11	Salade **bio** au gouda *Sauté de bœuf** Stroganov *Purée de potimarron **bio** Yaourt aromatisé **bio**	*Soupe de carottes et pois chiches **bio** *Macaronis aux boulettes veggie **bio** Crème, parmesan et épinards **bio** Carré chocolat*	Mâche et betteraves *Poisson au poivron rouge Brocolis **bio** Yaourt poire fermier	*Tourin à la tomate Jambon blanc** Pomme de terre façon raclette **bio** Fruit de saison
Du 16/11 Au 20/11	*Carottes kossambari **bio** *Cassolette d'endives au jambon Yaourt Myrtilles fermier	*Potage de légumes **bio** *Poisson sauce citron Haricots beurre **bio** Banane	Salade haricots rouges et soja **bio** *Lasagne de légumes **bio** *Panacotta au coulis de fruits rouges	Salade iceberg, lardons et copeaux de parmesan **Poulet rôti **bio** Frites **bio** Pomme **bio**
Du 23/11 Au 27/11	Chou blanc à l'emmental *Tajine d'agneau Semoule **bio** Compote **bio**	*Velouté de poireaux **bio** Poisson pané Carottes **bio** et salsifis Yaourt fraise fermier	Salade, fêta, miel et croûtons *Rougail de légumes Riz et haricots rouges **bio** *Gâteau ananas coco	Friand au fromage **bio** **Petit salé *Potée au chou Fruit de saison **bio**

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 écoliers et des bénéficiaires du portage de repas à domicile, 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.
***Carré chocolat** : petit gâteau au chocolat non maison pour les allergies se reporter sur la liste des plats non maison.

Attention, dans les plats qui ne sont pas faits-maison, présence possible (ou traces) de…

. Fruits à coque, lait, œuf, poisson, mollusques, crustacés, céleri, soja dans : les pâtés en croûte, les pâtés, les friands, les pizzas, les quiches, les feuilletés, les roulés , les croque-monsieur, les omelettes, les nems et les sauces pour nems, les tartes, les galettes ou les crêpes salées ou sucrées, les gaufres, les beignets, salés ou sucrés, les donuts, les calamars à la romaine, les pains pour hamburgers, les fajitas, les wrap, les tortillas, les panures de poisson, de volaille ou de viande, les chapelures, les croûtons, les raviolis, les quenelles, les gnocchis, les cappellettis, les tortellinis, les boulettes de soja ou de légumes, les cordons bleus, les viandes et volailles farcies, les glaces, les gâteaux, les galettes des rois, les profiteroles à la crème, la crème pâtissière, les céréales bio (pâtes, riz, blé, quinoa, boulgour, semoule…) et les lentilles bio.

. Les vinaigrettes des salades et entrées sont toujours faites à base de moutarde.