



Ville de Coulounieix-Chamiers

# Menus

Restauration municipale



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Du 06/01/25 au 11/01/25</b>	Salade <b>bio</b> , soja, poivrons et fèves 🍴 Macaronis <b>bio</b> au roquefort* 🍴 Fromage Galette des Rois	Velouté de citrouille <b>bio</b> 🍴 Escalope de dinde Petits pois <b>bio</b> Fromage Fruit de saison	Carottes râpées <b>bio</b> 🍴 Poisson à l'estragon* 🍴 Blé <b>bio</b> Fromage Flan caramel <b>bio</b>	Salade <b>bio</b> , fêta, miel et croûtons Petit salé Potée au chou 🍴 Fromage Compote <b>bio</b>	Betteraves <b>bio</b> mimosa* 🍴 Irish Tew* 🍴 Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Potage 🍴 Rôti de veau Poêlée de légumes Fromage Yaourt aux fruits
<b>Du 13/01/25 au 18/01/25</b>	Tourin à la tomate 🍴 Poisson pané Épinards béchamel <b>bio</b> 🍴 Fromage Fruit de saison	Choux rouges <b>bio</b> 🍴 Blanquette* de veau** 🍴 Riz <b>bio</b> Fromage Gâteau noix de coco et chocolat* 🍴	Potage de légumes 🍴 Poulet rôti Haricots verts <b>bio</b> 🍴 Fromage Fruit de saison	Céleri rémoulade* Côte de porc <b>bio</b> Pommes de terre façon raclette* 🍴 Fromage Compote <b>bio</b>	Salade <b>bio</b> , avocat et haricots rouges <b>bio</b> 🍴 Céréales gourmandes <b>bio</b> aux légumes* 🍴 Fromage Liégeois	Potage 🍴 Truite aux amandes 🍴 Pommes rösti Fromage Pâtisserie
<b>Du 20/01/25 au 25/01/25</b>	Mâche et betteraves <b>bio</b> 🍴 Couscous au poulet* 🍴 et sa semoule <b>bio</b> Fromage Yaourt aromatisé	Soupe de poisson* 🍴 Cassolette d'endives au jambon* 🍴 Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Chou chinois 🍴 Sauté de bœuf ** <b>bio</b> à la Stroganov* 🍴 Coquillettes <b>bio</b> Fromage Fromage blanc sucré	Velouté de poireaux <b>bio</b> 🍴 Poisson au saumon fumé* 🍴 Brocolis <b>bio</b> 🍴 Fromage Fruit de saison	Lentilles <b>bio</b> , perles et poivrons vinaigrette* 🍴 Purée fromagère* 🍴 Fromage Yaourt nature sucré <b>bio</b>	Potage 🍴 Crêpinettes de porc à la forestière 🍴 Salsifis Fromage Mousse de châtaignes
<b>Du 27/01/25 au 01/02/25</b>	Carottes râpées <b>bio</b> 🍴 Filet de cabillaud enrobé d'une pâte à beignet Frites Fromage Île flottante	Salade <b>bio</b> et mimolette 🍴 Sauté de dinde au chouchen* 🍴 Printanière de légumes Fromage Clafoutis aux poires* 🍴	Potage St-Germain <b>bio</b> * 🍴 Polenta à l'italienne* 🍴 Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Salade <b>bio</b> , ananas et crevettes 🍴 Choucroute 🍴 Fromage Crème dessert	Pommes de terre et harengs 🍴 Steak haché** Haricots beurre Fromage Fruit de saison <b>bio</b>	Potage 🍴 Jambon braisé Choux de Bruxelles 🍴 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.

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

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

**SUITE AU DOS →**

# MAIRIE DE COULOUNIEIX-CHAMIERES

## MENUS de janvier 2025

### 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.

- \* **Macaronis au roquefort** : avec oignons, lait, beurre, crème fraîche, fromage blanc, dés de roquefort, ciboulette et fromage râpé.
- \* **Poisson à l'estragon** : avec oignons, crème fraîche, vin blanc et estragon.
- \* **Betteraves mimosa** : betteraves rouges avec œufs durs râpés.
- \* **Irish Tew** : ragoût d'agneau cuisiné avec oignons, pommes de terre et poireaux, carottes et céleri branches.
- \* **Blanquette de veau** : veau cuisiné avec poireaux, carottes, céleri branches, citron, champignons, vin blanc, crème fraîche, beurre.
- \* **Gâteau noix de coco et chocolat** : avec farine, œufs, sucre, levure, beurre, crème fraîche, noix de coco râpée, chocolat et fromage blanc.
- \* **Pommes de terre façon raclette** : avec oignons, pommes de terre et fromage à raclette.
- \* **Céréales gourmandes aux légumes** : mélange de blé, quinoa rouge et blanc (traces possibles de lait, œuf, soja, céleri, lupin et sésame), cuisiné aux carottes, courgettes, oignons, sauce tomate et olives.
- \* **Couscous au poulet** : avec carottes, courgettes, poivrons, navets, pois chiches, tomates, oignons, épices couscous ou raz el hanout (poivre, piment doux, carvi, ail, coriandre, curcuma, fenouil, fenugrec, romarin), huile d'olive et semoule.
- \* **Soupe de poisson** : colin, bisque de homard, langoustines, crustacés, mollusques, tomates, carottes, poireaux, fenouil, céleri branches, soja, moutarde, beurre, crème fraîche, lait, fromage râpé, œufs, épices (origan, curcuma, coriandre, muscade, gingembre, paprika, safran, anis étoilé) et croûtons naturels.
- \* **Cassolette d'endives au jambon** : endives, pommes de terre, jambon blanc, lait, fromage râpé.
- \* **Sauté de bœuf à la Stroganov** : cuisiné avec oignons, moutarde, crème fraîche, paprika et champignons.
- \* **Poisson au saumon fumé** : avec oignons, beurre, crème fraîche, vin blanc, saumon fumé et épices spigol (curcuma, piment doux, safran, traces de graines de sésame, gingembre, coriandre, muscade, moutarde, céleri).
- \* **Lentilles, perles et poivrons en vinaigrette** : lentilles vertes, perles (petites pâtes en forme de perles), poivrons, oignons rouges et vinaigrette.
- \* **Purée fromagère** : purée de P. de terre, lait, ciboulette, muscade, fromage râpé.
- \* **Sauté de dinde au chouchen** : avec oignons, carottes, crème fraîche, chouchen (boisson bretonne à base de miel), cidre et persil.
- \* **Clafoutis aux poires** : avec farine, sucre, levure, lait, œufs, crème fraîche, beurre, vanille naturelle et poires.
- \* **Potage St-germain** : avec oignons, beurre, carottes et pois cassés.
- \* **Polenta à l'italienne** : polenta (semoule de farine de maïs) cuisinée avec oignons, tomates, courgettes, poivrons rouges, origan, lait, beurre, huile d'olive et fromage râpé.