

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3

- Betteraves à l'échalote
- Curry de pois chiches au lait de coco
- Semoule
- Mimolette
- Fruit de saison

mardi 4

- Ragoût de porc mijoté aux carottes et thym
- Petits pois aux oignons
- Petit suisse aux fruits
- Compote de pommes

mercredi 5

- Macédoine de légumes
- Flan Sarladais°
- Salade verte
- Fromage
- Fruit de saison

jeudi 6

- Bouillon de tomate au vermicelle
- Omelette
- Haricots beurre persillés
- Brie
- Crème chocolat chantilly

vendredi 7

- Céleri rave sauce rémoulade
- Filet de poisson frais sauce Aurore
- Riz Pilaf
- Yaourt fermier sucré

\*Quiche sans pâte aux pommes de terres, gésiers confits émincés et oignons.

Menus du 10 au 14 novembre 2025

lundi 10

- Boulettes de bœuf sauce forestière
- Épinards à la crème et blé tendre
- Coulommiers
- Fruit de saison

mardi 11



mercredi 12

- Feuilleté au fromage
- Blanquette de poisson
- Boulgour et fondue de poireaux
- Yaourt à la vanille
- Fruit de saison

jeudi 13

- Carottes râpées, vinaigrette au miel
- Macaronis
- Crème de potimarron aux lingots et muscade
- Tomme des Pyrénées
- Smoothie à la banane



- Salade verte
- Duo de charcuteries (Jambon, rosette)
- Gratin de pommes de terre au fromage à
- Bircher muesli
- Aux fruits frais

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**Chez Armonys, on cuisine !** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur mis à disposition.

Menus du 17 au 21 novembre 2025

lundi 17

- Chili sin carne
- Riz Pilaf
- Bûche laitière
- Crème à la vanille maison

mardi 18

- Velouté de butternut
- Pain de viande aux herbes°, sce Napolitaine
- Frites
- Cantal
- Fruit de saison

mercredi 19

- Saucisson à l'ail, cornichon
- Haut de cuisse de poulet aux herbes
- Flageolets cuisinés
- Fromage
- Salade de fruits frais

jeudi 20

- Salade coleslaw°
- Échine de porc rôtie sauce moutarde
- Haricots verts à la forestière
- Yaourt fermier sucré

vendredi 21

- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons
- Lasagnes
- Aux légumes d'automne° et lentilles corail
- Brie
- Pain perdu

\* Bœuf, chair à saucisse.

\* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

\* Potimarron, carottes, blancs de poireaux.

Menus du 24 au 28 novembre 2025

lundi 24

- Carottes râpées, vinaigrette balsamique
- Bœuf aux olives vertes
- Potatoes
- Camembert
- Fromage blanc à la confiture

mardi 25

- Velouté de légumes aux pois cassés
- Pizza aux 3 fromages°
- Salade verte
- Fruit de saison

mercredi 26

- Duo de râpés°
- Gratin de gnocchis
- au jambon
- Panna cotta
- Aux dés de mangue

jeudi 27

- Betteraves aux pommes
- Curry de lentilles vertes
- Riz créole
- Emmental
- Compote pommes bananes

vendredi 28

- Filet de poisson frais crème citronnée
- Gratin de potiron
- Tome grise
- Gâteau d'anniversaire

\* Mozzarella, emmental, Cantal.

\* Céleri rave, carotte, vinaigrette.

\* Pommes de terre, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.



*Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus*

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



- Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.
- Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur mis à disposition.

## Menus du 1 au 5 décembre 2025

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Calamars à la romaine sauce tartare</li> <li>● Purée crécy au beurre</li> <li>● Brie</li> <li>● île flottante du chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade Haricots verts</li> <li>● Penne rigate</li> <li>● Sauce crèmeuse</li> <li>● Petit suisse aux fruits</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bouillon de bœuf au vermicelle</li> <li>● Dos de colin rôti au court bouillon</li> <li>● Epinards crème curry</li> <li>● Fromage</li> <li>● Pâtisserie du chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pâté de campagne, cornichon</li> <li>● Sauté de dinde Vallée d'Auge</li> <li>● Brocolis et boulgour</li> <li>● Tomme blanche</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de lentilles corail au cumin°</li> <li>● Omelette au coulis de tomates</li> <li>● Pommes noisettes</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>

\* Carottes, lentilles corail, oignons, crème, cumin.

## Menus du 8 au 12 décembre 2025

lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri fromage blanc curry</li> <li>● Roulé végétale</li> <li>● Petits pois aux oignons</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de légumes</li> <li>● Fajitas à la mexicaine°</li> <li>● Salade verte, vinaigrette</li> <li>● Semoule au caramel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perles marines°</li> <li>● Filet de dinde rôti tandoori</li> <li>● Chou fleur béchamel</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Oeuf dur mayonnaise</li> <li>● Gratin de carottes et potimarron</li> <li>● Au quinoa</li> <li>● Cantal</li> <li>● Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Retour de pêche à la crème de poireaux</li> <li>● Blé tendre</li> <li>● Mimolette</li> <li>● Gâteau d'anniversaire</li> </ul>

\* Concassé de tomates, bœuf haché, haricots rouges, oignons rouges, épices chili.

\* Perles, surimi, sauce yaourt citronnée ciboulette.

\* Chou chinois, lardons, vinaigrette au balsamique.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**Chez Armonys, on cuisine!** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur mis à disposition.

Menus du 15 au 19 décembre 2025

lundi 15

- Potage de légumes
- Risotto de pâtes semi-complètes
- Aux champignons et fromage
- Emmental
- Fruit de saison

mardi 16

- Salade de mâche et betteraves ciboulette
- Cassoulet (saucisse, saucisson ail)
- De haricots blancs aux carottes
- Fromage blanc à la cassonade

mercredi 17

- Tartine grillée, fromage de chèvre et origan
- Hachis parmentier de lentilles vertes
- Salade
- Petit suisse
- Compote de fruits

jeudi 18



Repas de Noël

vendredi 19

- Acras de poisson du chef
- Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
- Saint Nectaire
- Yaourt fermier aromatisé



Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré

- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**Chez Armonys, on cuisine !** : Nos repas sont préparés avec soin par une équipe de cuisine engagée, à partir d'une majorité de **produits frais**. **Viandes crues** de bœuf, porc, agneau/mouton et volaille servies en l'état (hors viandes hachées et préparations de viande) : **Origine France**, conformément au décret n°2022-65. Menus susceptibles d'évoluer selon l'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire ou de consulter le classeur mis à disposition.