

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7
<ul style="list-style-type: none"> ● Betteraves à l'échalote ● Curry de pois chiches au lait de coco ● Semoule ● Mimolette ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rôgout de porc mijoté aux carottes et thym ● Petits pois aux oignons ● Petit suisse aux fruits ● Compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Macédoine de légumes ● Flan Sarladais* ● Salade verte ● Fromage ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bouillon de tomte au vermicelle ● Omelette ● Haricots beurre persillés ● Brie ● Crème chocolat chantilly 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	Frontières gourmandes, passeport pour les papilles!
<ul style="list-style-type: none"> ● Boulettes de bœuf sauce forestière ● Épinards à la crème et blé tendre ● Coulommiers ● Fruit de saison 		<ul style="list-style-type: none"> ● Feuilleté au fromage ● Blanquette de poisson ● Boulgour et fondue de poireaux ● Yaourt à la vanille ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées, vinaigrette au miel ● Macaronis ● Crème de potimarron aux lingots et muscade ● Tomme des Pyrénées ● Smoothie à la banane 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 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	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21
<ul style="list-style-type: none"> Chili sin carne Riz Pilaf Bûche laitière Crème à la vanille maison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de butternut Pain de viande aux herbes°, sce Napolitaine Frites Cantal Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Saucisson à l'ail, cornichon Haut de cuisse de poulet aux herbes Flageolets cuisinés Fromage Salade de fruits frais 	<ul style="list-style-type: none"> Salade coleslaw° Échine de porc rôtie sauce moutarde Haricots verts à la forestière Yaourt fermier sucré 	<ul style="list-style-type: none"> 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	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28
<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées, vinaigrette balsamique Bœuf aux olives vertes Potatoes Camembert Fromage blanc à la confiture 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes aux pois cassés Pizza aux 3 fromages° Salade verte Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés° Gratin de gnocchis au jambon Panna cotta Aux dés de mangue 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves aux pommes Curry de lentilles vertes Riz créole Emmental Compote pommes bananes 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> Calamars à la romaine sauce tartare Purée crécy au beurre Brie île flottante du chef 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Haricots verts Penne rigate Sauce crèmeuse Petit suisse aux fruits Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon de bœuf au vermicelle Dos de colin rôti au court bouillon Epinards crème curry Fromage Pâtisserie du chef 	<ul style="list-style-type: none"> Pâté de campagne, cornichon Sauté de dinde Vallée d'Auge Brocolis et boulgour Tomme blanche Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de lentilles corail au cumin* Omelette au coulis de tomates Pommes noisettes Yaourt fermier aromatisé

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

*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

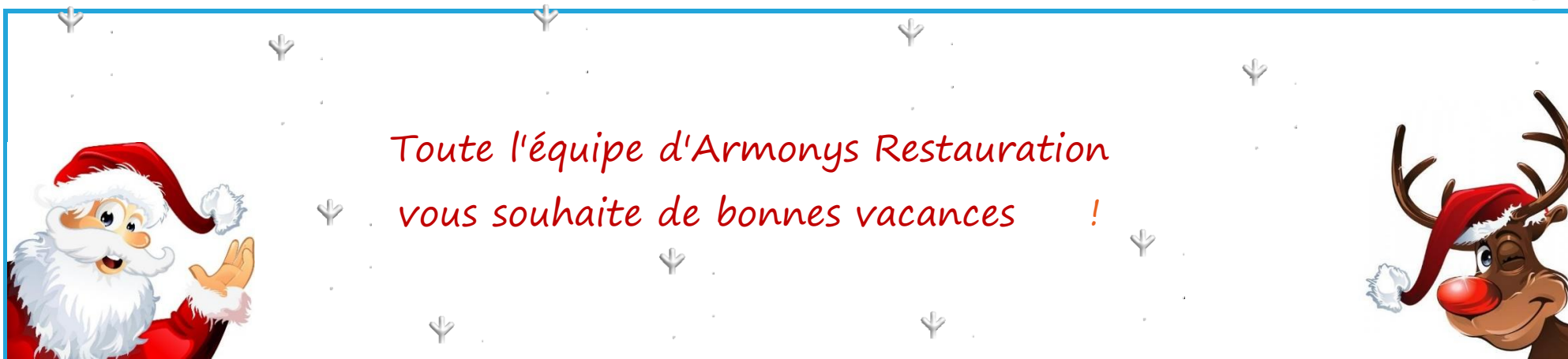
jeudi 18



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.