

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> Velouté de potimarron Haricots blanc Riz doré Emmental Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne Haricots beurre Camembert Galette des rois 	<ul style="list-style-type: none"> Saucisson à l'ail cornichon Haut de cuisse de poulet tandoori Gratin de pommes de terre et brocolis Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de blé au maïs sauce yaourt Quiche aux légumes d'hiver* Gouda Brownie pois chiche et cacao 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de sardines au fromage frais Pâtes tortis Carbonara Fruit de saison

* Carotte, butternut, oignon.

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
<ul style="list-style-type: none"> Émincé de dinde à la forestière Boulgour Tome Montcady Flan nappé au caramel 	<ul style="list-style-type: none"> Feuilleté au fromage Rôti de porc, jus au thym Petits pois aux oignons Petit suisse au chocolat Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes Fajitas de lentilles blondes au cheddar Salade verte Fromage blanc Crumble aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon de poule vermicelle Acras de morue sauce tartare Julienne de légumes au curcuma* Brie Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves aux poires Gratin de pommes de terre aux 3 fromages° Salade verte Compote de fruits

* Carottes, panais, poireaux.

° Emmental, cantal AOP, mozzarella.

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 19 au 23 janvier 2026

lundi 19	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23
<ul style="list-style-type: none"> Sauté de porc sauce Agenaise Haricots plats Bûche laitière Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté à la patate douce et curry Penne rigate semi-complètes Sauce Napolitaine aux lentilles corail Crème à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Salade multicolore* Fricassée de colin crème ciboulette Gratin de courges Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chicons aux pommes Waterzoi de poulet Frites Edam Gaufre de Bruxelles 	<ul style="list-style-type: none"> Céleri fromage blanc curry Omelette aux fromages Semoule Petit suisse aux fruits Fruit de saison

* Tortis multicolores, maïs, vinaigrette au Xérès.

Menus du 26 au 30 janvier 2026

lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 30
<ul style="list-style-type: none"> Dahl de carottes et panais aux lentilles Riz pilaf Mimolette Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Marco Polo* Jambon grillé, jus aux oignons Petits pois carottes Saint Nectaire Yaourt fermier aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves à l'échalote Sauté de veau à la dijonnaise Pommes de terre persillées Fromage Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Pâté de foie, cornichon Flageolets à la crème Riz aux petits légumes Tome grise Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade aux croûtons, vinaigrette au Xérès Brandade De poisson frais aux herbes Gâteau d'anniversaire

* Mini penne, surimi, crème fraîche, jus de citron, aneth.

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.

Menus du 2 au 6 février 2026

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<ul style="list-style-type: none"> Poisson pané citron frais Purée de carottes au cumin Gouda Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé d'hiver* Coquillettes Bolognaise de haricots rouges Saint Paulin Crêpe de la Chandeleur 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées à l'orange Boulettes de bœuf à la crème de panais Boulgour Fromage Yaourt à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de pois cassés au fromage frais Œuf florentine Poêlée de haricots verts aux oignons Cantal Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés* Tartiflette Salade verte Fruit de saison

* Couscous, petits pois, échalote, abricot sec, jus de citron, huile d'olive.

* Carottes, radis noir, vinaigrette yaourt citron.

Menus du 9 au 13 février 2026

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<ul style="list-style-type: none"> Potage crécy Rougail saucisse Riz créole Brie Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche aux betteraves Omelette sauce ketchup Épinards à la crème et pommes de terre rissolées Tome des Pyrénées Smoothie à la banane 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de tomate aux vermicelles* Blanquette de dinde Fondue de poireaux et semoule Petit suisse sucré Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade verte à l'échalote Lasagnes De bœuf, lentilles blondes et carottes Mimolette Fromage blanc aux éclats de spéculos 	<ul style="list-style-type: none"> Boulgour à l'indienne* Curry de pomme de terre aux épices Chou fleur rôti Camembert Gâteau d'anniversaire

* Bouillon de légumes, tomates pelées, basilic, vermicelles.

*Boulgour, carottes, pommes, vinaigrette au curcuma.

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.