

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7
- Curry de pois chiches au lait de coco - Semoule - Mimolette - Fruit de saison	- Cake au cheddar et Cantal - Râgout de porc mijoté aux carottes et thym - Petits pois aux oignons - Compote de pommes	- Salade verte - Flan Sarladais* - Fromage - Fruit de saison	- Bouillon de bœuf au vermicelle - Poulet rôti - Haricots beurre persillés - Liégeois au chocolat	- 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!
- Boulettes de bœuf sauce forestière - Épinards à la crème et blé tendre - Edam - Fruit de saison		- Feuilleté au fromage - Blanquette de poisson - Boulgour et fondue de poireaux - Fruit de saison	- Carottes râpées, vinaigrette au miel - Macaronis - Crème de potimarron aux lingots et muscade - Smoothie à la banane	 - Salade verte - Duo de charcuteries (Jambon, rosette) - Gratin de pommes de terre au fromage à raclette - 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
- Salade d'endives aux pommes et emmental - Poisson pané au citron frais - Riz et carottes à la crème d'ail - Crème à la vanille	- Pain de viande aux herbes*, sce Napolitaine - Frites - Gouda - Fruit de saison	- Haut de cuisse de poulet aux herbes - Flageolets cuisinés - Fromage - Salade de fruits frais	- Salade coleslaw* - Échine de porc rôtie sauce moutarde - Haricots verts à la forestière - Pain perdu	- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons - Lasagnes - Aux légumes d'automne* et lentilles corail - Fruit de saison

* 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
- Carottes râpées, vinaigrette balsamique - Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab - Potatoes - Fromage blanc à la confiture	- Velouté de légumes aux pois cassés - Pizza aux 3 fromages* - Salade verte - Fruit de saison	- Duo de râpés* - Gratin de gnocchis - au jambon - Panna cotta aux dés de mangue	- Salade de pommes de terre* - Bœuf aux olives vertes - Petits pois carottes - Compote pommes bananes	- Filet de poisson frais crème citronnée - Gratin de potiron - Saint Paulin - Gâteau d'anniversaire

* Mozzarella, emmental, Cantal.

* Céleri rave, carotte, vinaigrette.

* Pommes de terre, dés de fromage, 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
- Taboulé aux fruits secs - Calamars à la romaine sauce tartare - Purée crécy au beurre - île flottante	- Penne rigate - Au chorizo et sauce crémeuse - Emmental - Fruit de saison	- Soupe de tomates au vermicelle - Dos de colin rôti au court bouillon - Epinards crème curry - Pâtisserie du chef	- Sauté de dinde Vallée d'Auge - Brocolis et boulgour - Tomme blanche - Fruit de saison	- 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
- Céleri fromage blanc curry - Jambon grillé - Petits pois aux oignons - Fruit de saison	- Velouté de légumes - Fajitas à la mexicaine* - Salade verte, vinaigrette - Flan nappé au caramel	- Perles marines* - Filet de dinde rôti tandoori - Chou fleur béchamel - Fruit de saison	- Gratin de carottes et potimarron - Au quinoa - Cantal - Gâteau d'anniversaire	- Salade de chou chinois* - Retour de pêche à la crème de poireaux - Blé tendre - Fruit de saison

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

* Perles, surimi, sauce yaourt citronnée ciboulette.

* Chou chinois, mimolette, 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
- 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 bœuf et lentilles vertes
- Salade
- Compote de fruits

jeudi 18

- Sauté de dinde à l'orange et aux 4 épices
- Pom'Rösti et butternut rôti au miel
- Triangle pâte à tartiner noisette M&M'S
- Clémentine

Repas de Noël

vendredi 19

- Assortiment de crudités
- Acras de poisson sauce citron
- Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
- 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.