

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3

-  Betteraves à l'échalote
-  Haut de cuisse de poulet
-  Frites
-  Yaourt fermier sucré
-  Fruit de saison

mardi 4

-   Cake au cheddar et Cantal
-   Râgout de porc mijoté aux carottes et thym
-  Petits pois aux oignons
-  Petit suisse aux fruits
-  Compote de pommes

mercredi 5

-   Macédoine de légumes
-   Quiche pomme de terre*
-  Salade verte
-  Fromage
-  Fruit de saison

*Quiche sans pâte aux pommes de terres, dés de dinde et oignons.

jeudi 6

-   Céleri rave sauce rémoulade
-  Curry de pois chiche au lait de coco
-  Semoule
-  Brie
-   Liégeois au chocolat

vendredi 7

-  Bouillon de bœuf au vermicelle
-  Filet de poisson frais sauce Aurore
-  Haricots vert persillés
-  Mimolette
-   Ile flottante

Menus du 10 au 14 novembre 2025

lundi 10

-  Velouté de légumes
-  Sauté 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 raclette
-   Bircher muesli
-  Aux fruits secs

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

-  Salade d'endives aux pommes
-  Poisson pané au citron frais
-  Riz et carottes à la crème d'ail
-  Bûche laitière
-  Crème à la vanille

mardi 18

-  Velouté de butternut
-  Bœuf Napolitain
-  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
-  Tome Montcadi
-  Pain perdu

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

vendredi 21

-  Salade feuille de chêne rouge aux croûtons
-  Lasagnes
-  Aux légumes d'automne* et lentilles corail
-  Yaourt fermier sucré
-  Fruit de saison

* Potimarron, carottes, blancs de poireaux.

Menus du 24 au 28 novembre 2025

lundi 24

-  Carottes râpées, vinaigrette balsamique
-  Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab
-  Potatoes
-  Camembert
-  Fromage blanc à la confiture

mardi 25

-  Velouté de légumes aux pois cassés
-  Pizza aux 3 fromages*
-  Salade verte
-  Petit suisse sucré
-  Fruit de saison

* Mozzarella, emmental, Cantal.

mercredi 26

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

* Céleri rave, carotte, vinaigrette.

jeudi 27

-  Salade de pommes de terre*
-  Bœuf aux olives vertes
-  Petits pois carottes
-  Emmental
-  Compote pommes bananes

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

vendredi 28

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



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 - Brie - île flottante	- Feuilleté au fromage - Penne rigate - Au chorizo et sauce crémeuse - Petit suisse aux fruits - Fruit de saison	- Soupe de tomates au vermicelle - Dos de colin rôti au court bouillon - Epinards crème curry - Fromage - Yaourt fermier aromatisé	- Pâté de campagne, cornichon - Sauté de dinde Vallée d'Auge - Brocolis et boulgour - Tomme blanche - Fruit de saison	- Velouté de lentilles corail au cumin° - Sauté de bœuf sauce tomate - Pommes noisettes - Gouda - Pâtisserie du chef

* 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 - Yaourt fermier sucré - Fruit de saison	- Velouté de légumes - Fajitas à la mexicaine° - Salade verte, vinaigrette - Edam - Flan nappé au caramel	- Perles marines° - Filet de dinde rôti tandoori - Chou fleur béchamel - Fromage - Fruit de saison	- Oeuf dur mayonnaise - 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 - Mimolette - Fruit de saison

°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
-  Saint Paulin
-  Fromage blanc à la cassonade

mercredi 17

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

jeudi 18

-  Poulet rôti à l'ancienne, jus de cuisson
-  Pom'Rösti et butternut rôti au miel
-  Triangle pâte à tartiner noisette M&M'S
-  Clémentine
-  Chocolats de Noël

Repas de Noël

vendredi 19

-  Assortiment de crudités
-  Acras de poisson sauce citron
-  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.