

### Menus du 5 au 9 janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de potimarron</li> <li>Filet de poisson meunière sauce crème citronnée</li> <li>Frites</li> <li>Emmental</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rillettes de sardines au fromage frais</li> <li>Pâtes</li> <li>Carbonara aux poireaux</li> <li>Cantal</li> <li>Crème dessert au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saucisson à l'ail cornichon</li> <li>Haut de cuisse de poulet tandoori</li> <li>Gratin de pommes de terre, brocolis</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Flageolets</li> <li>Camembert</li> <li>Galette des rois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de blé au maïs sauce yaourt</li> <li>Quiche aux légumes d'hiver*</li> <li>Haricots beurre</li> <li>Gouda</li> <li>Compote pommes banane</li> </ul>

\* Carotte, butternut, oignon.

- 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.

MSC - Pêche Durable  
Produit issu de l'agriculture biologique

Produit issu d'exploitation certifiée Haute Valeur Environnementale  
Appellation d'Origine Protégée

Bleu Blanc Cœur  
Ferme des Marais de Haute-Goulaine  
Bœuf Race à Viande

Nos menus intègrent en rythme annuel  
50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 30% de bio minimum.

### Menus du 12 au 16 janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri rémoulade</li> <li>● Émincé de dinde à la forestière</li> <li>● Boulgour</li> <li>● Tome Montcady</li> <li>● Flan nappé au caramel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Feuilleté au fromage</li> <li>● Rôti de porc, jus au thym</li> <li>● Petits pois aux oignons</li> <li>● Petit suisse au chocolat</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de légumes</li> <li>● Fajitas bœuf et lentilles au cheddar</li> <li>● Frites</li> <li>● Fromage blanc</li> <li>● Crumble aux pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bouillon de poule vermicelle</li> <li>● Acras de morue sauce tartare</li> <li>● Julienne de légumes au curcuma*</li> <li>● Brie</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves, vinaigrette</li> <li>● Gratin de pommes de terre aux 3 fromages*</li> <li>● Fondue de poireaux</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> <li>● Brownie pois chiche et cacao</li> </ul>

\* Carottes, panais, poireaux.

\* Emmental, cantal AOP, mozzarella.

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeuf
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- 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.

Produit issu d'exploitation certifiée Haute Valeur Environnementale  
Bleu Blanc Cœur

Produit issu de l'agriculture biologique  
Ferme Gineau

Nos menus intègrent en rythme annuel  
50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 30% de bio minimum.

### Menus du 19 au 23 janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade Coleslaw*</li> <li>● Sauté de porc sauce Agenaise</li> <li>● Haricots plats</li> <li>● Bûche lactière</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de pois cassés au fromage frais</li> <li>● Penne rigate semi-complètes</li> <li>● Sauce Napolitaine aux lentilles corail</li> <li>● Tome blanche</li> <li>● Crème dessert à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade multicolore*</li> <li>● Fricassée de colin crème ciboulette</li> <li>● Gratin de courges</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de chicons aux pommes</li> <li>● Waterzoi de poulet</li> <li>● Frites</li> <li>● Edam</li> <li>● Gaufre de Bruxelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri râpé</li> <li>● Pizza texane au bœuf*</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Petit suisse aux fruits</li> <li>● Ile flottante</li> </ul>

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

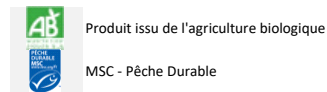
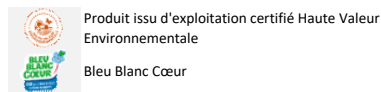
\* Tortis multicolores, maïs, vinaigrette au Xérès.

\* Bœuf haché, oignons, mozzarella, cheddar, paprika, origan.

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeuf
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- 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.



Nos menus intègrent en rythme annuel 50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 30% de bio minimum.

### Menus du 26 au 30 janvier 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de légumes</li> <li>● Dahl de carottes et panais aux lentilles</li> <li>● Riz pilaf</li> <li>● Mimolette</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade Marco Polo*</li> <li>● Sauté de bœuf aux oignons</li> <li>● Petits pois carottes</li> <li>● Saint Nectaire</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves à l'échalote</li> <li>● Jambon grillé, sauce dijonnaise</li> <li>● Pommes de terre persillées</li> <li>● Fromage</li> <li>● Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pâté de foie, cornichon</li> <li>● Tajine de volaille aux légumes d'hiver</li> <li>● Semoule parfumée</li> <li>● Tome grise</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéres</li> <li>● Brandade</li> <li>● De poisson frais aux herbes</li> <li>● Emmental</li> <li>● Gâteau d'anniversaire</li> </ul>




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



☑ **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.

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeuf
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- Matière grasse cachée

 Produit issu d'exploitation certifiée Haute Valeur Environnementale  
 Produit issu de l'agriculture biologique

 MSC - Pêche Durable  
 Ferme des Marais de Haute-Goulaine  
 Bœuf Race à Viande

 Appellation d'Origine Protégée  
 Bleu Blanc Cœur  
 Gâteau d'anniversaire

Nos menus intègrent en rythme annuel 50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 30% de bio minimum.

### Menus du 2 au 6 février 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taboulé d'hiver*</li> <li>● Poisson pané citron frais</li> <li>● Purée de carottes au cumin</li> <li>● Gouda</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chou chinois croquant, vinaigrette au miel</li> <li>● Coquillettes</li> <li>● Bolognaise de haricots rouges</li> <li>● Saint Paulin</li> <li>● Mousse au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées à l'orange</li> <li>● Filet de dinde sauce chorizo</li> <li>● Boulgour</li> <li>● Fromage</li> <li>● Yaourt à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de patate douce et curry</li> <li>● Boulettes de bœuf à la crème de panais</li> <li>● Poêlée de haricots verts aux oignons</li> <li>● Cantal</li> <li>● Crêpe de la Chandeleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Crêpe au fromage</li> <li>● Tartiflette</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>

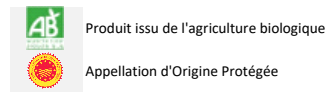
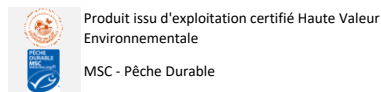
\* Couscous, petits pois, échalote, abricot sec, jus de citron, huile d'olive.

\* Carottes, radis noir, vinaigrette yaourt citron.

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeuf
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- 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.



Nos menus intègrent en rythme annuel  
50% de produits de qualité supérieure (Bio,  
AOC, AOP, Haute Valeur  
Environnementale, etc...)  
dont 30% de bio minimum.

### Menus du 9 au 13 février 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de tomate aux vermicelles*</li> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de mâche aux betteraves</li> <li>Omelette sauce ketchup</li> <li>Épinards à la crème et pommes de terre rissolées</li> <li>Tome des Pyrénées</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage Crécy</li> <li>Blanquette de dinde</li> <li>Fondue de poireaux et semoule</li> <li>Petit suisse sucré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte à l'échalote</li> <li>Lasagnes</li> <li>De bœuf, lentilles et carottes</li> <li>Mimolette</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boulgour à l'indienne*</li> <li>Curry de poisson frais au lait de coco</li> <li>Chou fleur persillé</li> <li>Camembert</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculoss</li> </ul>

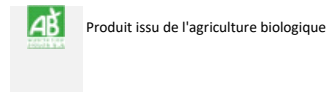
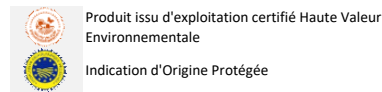
\* Bouillon de légumes, tomates pelées, basilic, vermicelles.

\*Boulgour, carottes, pommes, vinaigrette au curcuma.

- 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.



Nos menus intègrent en rythme annuel  
50% de produits de qualité supérieure (Bio,  
AOC, AOP, Haute Valeur  
Environnementale, etc...)  
dont 30% de bio minimum.