

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

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

mardi 18

- Pain de viande aux herbes°, sse Napolitaine
- Frites
- Gouda
- Fruit de saison

* Bœuf, chair à saucisse.

mercredi 19

- Haut de cuisse de poulet aux herbes
- Flageolets cuisinés
- Fromage
- Salade de fruits frais

jeudi 20

- Salade coleslaw°
- Échine de porc rôti sauce moutarde
- Haricots verts à la forestière
- 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
- 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
- Fromage blanc à la confiture

mardi 25

- Velouté de légumes aux pois cassés
- Pizza aux 3 fromages°
- Salade verte
- 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
- Compote pommes bananes

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

vendredi 28

- Filet de poisson frais crème citronnée
- Gratin de potiron
- Saint Paulin
- 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 - 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 et pomme de terre 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	- Salade de mini penne 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.

* mini penne, 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

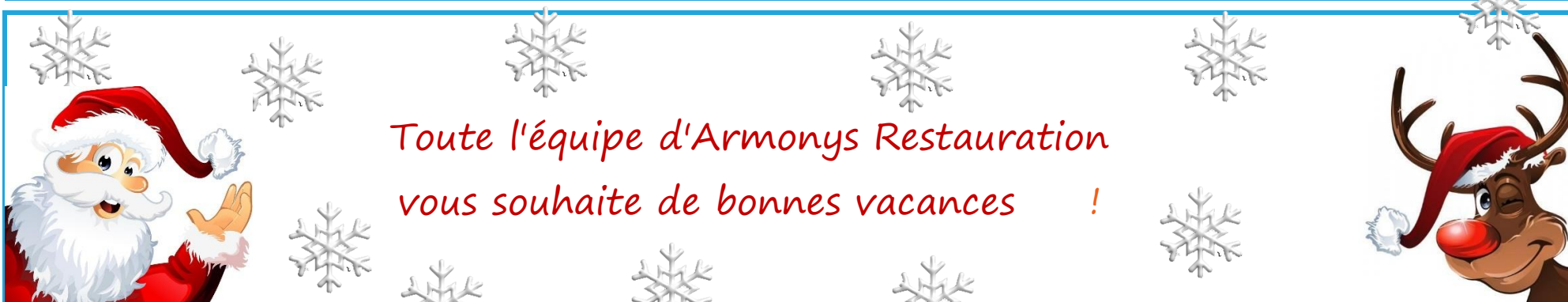
jeudi 18

-  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
-  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.