

## Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de poisson meunière sauce crème citronnée</li> <li>Riz doré</li> <li>Emmental</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Haricots beurre</li> <li>Cantal</li> <li>Galette des rois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haut de cuisse de poulet tandoori</li> <li>Gratin de pommes de terre et brocolis</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</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>Salade, vinaigrette au curry</li> <li>Compote pommes banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de potimarron</li> <li>Pâtes tortis</li> <li>Carbonara aux poireaux</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* 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"> <li>Céleri rémoulade</li> <li>Émincé de dinde à la forestière</li> <li>Boulgour</li> <li>Liégeois au chocolat</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>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de légumes</li> <li>Fajitas de bœuf au cheddar</li> <li>Salade verte</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>Yaourt fermier sucré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux poires</li> <li>Gratin de pommes de terre aux 3 fromages*</li> <li>Salade verte</li> <li>Brownie pois chiche et cacao</li> </ul>

\* 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"> <li>Sauté de porc sauce Agenaise</li> <li>Haricots plats et blé tendre</li> <li>Gouda</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade Coleslaw*</li> <li>Penne rigate semi-complètes</li> <li>Sauce Napolitaine aux lentilles corail</li> <li>Crème 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>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de chicons et edam aux pommes</li> <li>Waterzoi de poulet</li> <li>Frites</li> <li>Gaufre de Bruxelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri fromage blanc curry</li> <li>Pizza texane au bœuf*</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

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

\* Tortis multicolores, maïs, vinaigrette au Xérès.



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

### Menus du 26 au 30 janvier 2026

lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 30
<ul style="list-style-type: none"> <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>Velouté à la patate douce et curry</li> <li>Jambon grillé, jus aux oignons</li> <li>Petits pois carottes</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauté de veau à la dijonnaise</li> <li>Pommes de terre persillées</li> <li>Fromage</li> <li>Compote de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 emmental &amp; croûtons vinaigrette Xérès</li> <li>Brandade</li> <li>De poisson frais aux herbes</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul>

### 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"> <li>Poisson pané citron frais</li> <li>Purée de carottes au cumin</li> <li>Saint Paulin</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>Crêpe de la Chandeleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées à l'orange</li> <li>Boulettes de bœuf à la crème de panais</li> <li>Boulgour</li> <li>Yaourt à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de pois cassés au fromage frais</li> <li>Filet de dinde sauce chorizo</li> <li>Poêlée de haricots verts aux oignons</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duo de râpés*</li> <li>Tartiflette</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* 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"> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Tome des Pyrénées</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de mâche et emmental aux betteraves</li> <li>Omelette sauce ketchup</li> <li>Épinards à la crème et pommes de terre rissolées</li> <li>Smoothie à la banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de tomate aux vermicelles*</li> <li>Blanquette de dinde</li> <li>Fondue de poireaux et blé doré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes</li> <li>Salade verte à l'échalote</li> <li>Mimolette</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé d'hiver*</li> <li>Curry de poisson frais au lait de coco</li> <li>Chou fleur persillé</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculos</li> </ul>

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

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

### 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.