

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7
- Betteraves à l'échalote - Curry de pois chiches et carottes - Semoule - Mimolette - Fruit de saison	- Cake au cheddar et Cantal - Râgout de porc mijoté aux carottes et thym - Petits pois aux oignons - Petit suisse aux fruits - Compote de pommes	- Macédoine de légumes - Flan Sarladais* - Salade verte - Fromage - Fruit de saison	- Bouillon de bœuf au vermicelle - Poulet rôti - Haricots beurre persillés - Brie - Liégeois au chocolat	- Céleri rave sauce rémoulade - Filet de poisson frais sauce Aurore - Riz Pilaf - Fromage - 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	vendredi 14
- Velouté de légumes - Boulettes de bœuf sauce forestière - Épinards à la crème - Coulommiers - Fruit de saison		- Feuilleté au fromage - Blanquette de poisson - Boulgour et fondue de poireaux - Fromage - Yaourt à la vanille	- Carottes râpées, vinaigrette au miel - Macaronis - Crème de potimarron 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 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
- Filet de poisson meunière au citron frais
- Riz et carottes à la crème d'ail
- Bûche lactière
- Crème à la vanille

mardi 18

- Velouté de butternut
- Pain de viande aux herbes*
- Frites
- Cantal
- Fruit de saison

* Bœuf, chair à saucisse.

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
- Mousse au chocolat

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

vendredi 21

- Salade de chou chinois
- Quiche aux légumes d'automne*
- Salade
- Petit suisse
- 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 aux fruits

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*
- 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 - Brie - île flottante	- Rillettes de poisson - Penne rigate - Sauce crémeuse au chorizo - Petit suisse aux fruits - Fruit de saison	- Soupe de tomates au vermicelle - Dos de colin au court bouillon - Epinards crème curry - Fromage - Pâtisserie du chef	- Pâté de campagne, cornichon - Sauté de dinde Vallée d'Auge - Brocolis - Tomme blanche - Fruit de saison	- Velouté de lentilles corail au cumin* - Omelette au fromage - Pommes noisettes - Gouda - 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 - Fromage - Yaourt fermier sucré	- 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 - Carottes et potimarron - Gratinés au fromage - 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

- Assortiment de crudités
- 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

REPAS DE NOEL



Chocolats de Noël

Repas de Noël

vendredi 19

- Potage de légumes
- Acras de poisson sauce tartare
- Riz pilaf aux légumes
- Saint Nectaire
- Crème dessert vanille



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.