

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> ● Betteraves ● Filet de poisson meunière sauce crème citronnée ● Riz doré ● Emmental ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées ● Pâtes ● Carbonara aux poireaux ● Camembert ● Galette des rois 	<ul style="list-style-type: none"> ● Saucisson à l'ail cornichon ● Haut de cuisse de poulet tandoori ● Gratin de pommes de terre et brocolis ● Fromage ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salade de blé au maïs ● Quiche aux légumes d'hiver° ● Salade, vinaigrette au cidre ● Gouda ● Compote pommes banane 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rillettes de sardines au fromage frais ● Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne ● Haricots beurre ● Cantal ● Fruit de saison

* 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"> ● Céleri rémoulade ● Émincé de dinde à la forestière ● Boulgour ● Tome Montcadry ● Flan nappé au caramel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crêpe au fromage ● Rôti de porc, jus au thym ● Petits pois aux oignons ● Petit suisse ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Velouté de légumes ● Fajitas de bœuf au cheddar ● Salade verte ● Fromage blanc ● Crumble aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bouillon de poule vermicelle ● Calamars sauce tartare ● Julienne de légumes au curcuma° ● Brie ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Macédoine de légumes ● Gratin de pommes de terre aux 3 fromages° ● Salade verte ● Fromage ● Brownie pois chiche et cacao

* Carottes, panais, poireaux.

* Emmental, cantal AOP, mozzarella.

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.

Menus du 19 au 23 janvier 2026

lundi 19

- Velouté à la patate douce aux épices
- Sauté de porc sauce Agenaise
- Haricots verts
- Bûche lactière
- Fruit de saison

mardi 20

- Salade Coleslaw*
- Penne rigate semi-complètes
- Sauce Napolitaine aux lentilles corail
- Tome blanche
- Crème à la vanille

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

mercredi 21

- Salade multicolore*
- Colin crème ciboulette
- Purée de Butternut
- Fromage
- Fruit de saison

* Tortis multicolores, maïs, surimi, poivrons, vinaigrette.

jeudi 22

- Salade de chicons aux pommes
- Waterzoi de poulet
- Frites
- Edam
- Gaufre de Bruxelles



vendredi 23

- Céleri fromage blanc curry
- Pizza texane au bœuf*
- Salade verte
- Petit suisse aux fruits
- Fruit de saison

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

Menus du 26 au 30 janvier 2026

lundi 26

- Velouté de légumes
- Dahl de carottes et panais aux lentilles
- Riz pilaf
- Mimolette
- Fruit de saison

mardi 27

- Salade Marco Polo*
- Jambon grillé, jus aux oignons
- Petits pois carottes
- Saint Nectaire
- Yaourt fermier aromatisé

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

mercredi 28

- Betteraves à l'échalote
- Sauté de veau à la dijonnaise
- Pommes de terre persillées
- Fromage
- Compote de fruits

jeudi 29

- Pâté de foie, cornichon
- Tajine de volaille aux légumes d'hiver
- Semoule parfumée
- Tome grise
- Fruit de saison

vendredi 30

- Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéres
- Brandade
- De poisson frais aux herbes
- Emmental
- 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.

Menus du 2 au 6 février 2026

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<ul style="list-style-type: none"> Taboulé d'hiver* Poisson pané citron frais Purée de carottes au cumin Gouda Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Chou chinois croquant, vinaigrette au miel Chili Sin carne Saint Paulin Crêpe de la Chandeleur  	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées à l'orange Boulettes de bœuf à la crème de panais Boulgour Fromage Yaourt à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de pois cassés au fromage frais Filet de dinde sauce chorizo Poêlée de haricots verts aux oignons Cantal Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés* Tartiflette Salade verte Fromage Fruit de saison

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

* 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"> Potage crécy Rougail saucisse Riz créole Brie Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche aux betteraves Omelette sauce ketchup Épinards à la crème et pommes de terre rissolées Tome des Pyrénées Fromage blanc aux éclats de spéculoos 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de tomate aux vermicelles* Blanquette de dinde Semoule Petit suisse sucré Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade verte arlequin* Pâtes Bolognaise boeuf, lentilles blondes et carottes Mimolette Gâteau d'anniversaire  	<ul style="list-style-type: none"> Boulgour à l'indienne* Curry de poisson frais au lait de coco Gratin de chou fleur persillé Camembert Smoothie à la banane

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

Salade verte, mais, emmental, crouton

*Boulgour, carottes, pommes, vinaigrette au curcuma.

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.