

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3

- Betteraves à l'échalote
- Curry de pois chiches au lait de coco
- Semoule
- Edam
- Fruit de saison

mardi 4

- Cake au cheddar et Cantal
- Rôgout de porc mijoté aux carottes et thym
- Petits pois aux oignons
- Compote de pommes

mercredi 5

- Macédoine de légumes
- Flan Sarladais*
- Salade verte
- Fromage
- Fruit de saison

jeudi 6

- Bouillon de bœuf au vermicelle
- Poulet rôti
- Haricots vert persillés
- Smoothie à la banane

vendredi 7

- Céleri rave sauce rémoulade
- Filet de poisson frais sauce Aurore
- Riz Pilaf
- Yaourt fermier sucré
- Fruit de saison

*Quiche sans pâte aux pommes de terres, gésiers confits émincés et oignons.

Menus du 10 au 14 novembre 2025

lundi 10

- Velouté de légumes au fromage frais
- Gratin de pomme de terre et courgette
- au bœuf
- Fruit de saison

mardi 11



mercredi 12

- Tartine grillée camembert et miel
- Blanquette de poisson
- Boulgour et fondue de poireaux
- Yaourt à la vanille
- Fruit de saison

jeudi 13

- Carottes râpées, vinaigrette au cidre
- Macaronis gratinés
- Et crème de potimarron aux lingots et muscade
- Tomme catalane
- Crème dessert à la vanille



- 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
- 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 17 au 21 novembre 2025

lundi 17	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21
- Salade d'endives aux pommes - Poisson meunière au citron frais - Riz et carottes à la crème d'ail - Yaourt aromatisé	- Velouté de butternut - Haut de cuisse de poulet aux herbes - Frites - Cantal - Fruit de saison	- Saucisson à l'ail, cornichon - Pain de viande aux herbes*, sce Napolitaine - Flageolets cuisinés - Fromage - Salade de fruits frais	- Salade coleslaw* - Sauté de porc sauce moutarde à l'ancienne - Haricots verts à la forestière - Far breton	- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons - Lasagnes - Aux légumes d'automne* et lentilles corail - Camembert - Fruit de saison

* Boeuf, chair à saucisse.

* Carottes, chou blanc, fromage blanc citron, vinaigrette.

* Potimarron, carottes, blancs de poireaux.

Menus du 24 au 28 novembre 2025

lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28
- Carottes râpées, vinaigrette balsamique - Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab - Pomme rissolée - Emmental - Compote pommes bananes	- Velouté de légumes aux pois cassés - Pizza aux 3 fromages* - Salade verte - Fruit de saison	- Duo de râpés* - Gratin de gnocchis - au jambon - Panna cotta - Aux dés de mangue	- Salade de pommes de terre* - Bœuf aux olives vertes - Petits pois carottes - Fromage blanc à la confiture	- Betteraves aux pommes - Filet de poisson frais crème citronnée - Gratin de pâtes au potiron - Tome grise - Gâteau d'anniversaire

* Mozzarella, emmental, Cantal.

* Céleri rave, carotte, vinaigrette.

* Pommes de terre, emmental, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.

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
- Velouté de lentilles corail au cumin* - Sauté de dinde Vallée d'Auge - Carottes roties au beurre - Brie - Crème dessert au chocolat	- Rillettes de poisson au colombo - Penne rigate - Au chorizo et sauce crémeuse - Fruit de saison	- Soupe de tomates - Dos de colin rôti au court bouillon - Epinards et pomme de terre crème curry - Fromage - Pâtisserie du chef	- Taboulé aux fruits secs - Omelette au coulis de tomates - Brocolis et boulgour - Yaourt fermier aromatisé	- Pâté de campagne, cornichon - Filet de poisson frais crème de poireaux - Riz pilaf - Tomme blanche - Fruit de saison

* 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 - Saint Paulin - Fruit de saison	- Perles marines* - Filet de dinde rôti tandoori - Gratin de pomme de terre et chou fleur béchamel - Fruit de saison	- Velouté de légumes - Fajitas à la mexicaine* - Salade verte, vinaigrette - Fromage - Smoothie aux fruits	- Oeuf dur mayonnaise - Gratin de carottes et potimarron - Au quinoa - Gâteau d'anniversaire	- Salade de chou chinois* - Retour de pêche à la crème citronnée - Blé tendre - Cantal - Fruit de saison

* Perles, surimi, sauce yaourt citronnée ciboulette.

* Concassé de tomates, bœuf haché, haricots rouges, oignons rouges, épices chili.

* 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

- Potage de légumes
- 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
- Fromage blanc à la cassonade

mercredi 17

- Tartine grillée, fromage de chèvre et origan
- Hachis parmentier de bœuf et lentilles vertes
- Salade
- Fromage blanc
- Compote de fruits

jeudi 18

- Mousse de canard
- 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 ciboulette
- Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
- Yaourt fermier aromatisé



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.