

### Menus du 5 au 9 janvier 2026

#### lundi 5

- Velouté de potimarron au fromage frais
- Filet de poisson meunière sauce crème citronnée
- Riz doré
- Fruit de saison

#### mardi 6

- Carottes râpées
- Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne
- Haricots verts
- Emmental
- Brioche des rois 

#### mercredi 7

- Saucisson à l'ail cornichon
- Haut de cuisse de poulet tandoori
- Gratin de pommes de terre et brocolis
- Fromage
- Crumble aux pommes

#### jeudi 8

- Salade de blé au maïs sauce yaourt
  - Quiche aux légumes d'hiver\*
  - Salade verte
  - Fromage blanc aux éclats de spéculoos
- \* Carotte, butternut, oignon.

#### vendredi 9

- Rillettes de sardines au fromage frais
- Pâtes tortis
- Carbonara aux poireaux
- Cantal
- Fruit de saison

### Menus du 12 au 16 janvier 2026

#### lundi 12

- Céleri rémoulade
- Émincé de dinde à la forestière
- Boulgour
- Smoothie à la banane

#### mardi 13

- Cake au fromage
- Rôti de porc, jus au thym
- Petits pois aux oignons
- Tome
- Fruit de saison

#### mercredi 14

- Velouté de légumes
- Fajitas de poulet au cheddar
- Salade verte
- Fromage
- Compote de fruit

#### jeudi 15

- Bouillon de poule vermicelle
  - Acras de morue sauce tartare
  - Riz aux petits légumes
  - Brie
  - Fruit de saison
- \* Carottes, panais, poireaux.

#### vendredi 16

- Betteraves aux poires
  - Gratin de pommes de terre aux 3 fromages\*
  - Salade verte
  - Brownie pois chiche et cacao
- \* 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

- Velouté de légumes
- Sauté de porc sauce Agenaise
- Semoule
- Bûchette de chèvre
- Fruit de saison

#### mardi 20

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

#### mercredi 21

- Salade multicolore°
- Fricassée de colin crème ciboulette
- Gratin de courges
- Fromage
- Fruit de saison

#### jeudi 22

- Salade de chicons aux pommes
- Waterzooi de poulet
- Frites
- Edam
- Pudding banane chocolat



#### vendredi 23

- Céleri fromage blanc curry
- Pizza texane au bœuf°
- Salade verte
- 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
- Tome grise
- Fruit de saison

#### mardi 27

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

#### mercredi 28

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

#### jeudi 29

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

#### vendredi 30

- Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéros
- Poisson frais aux herbes
- Et pomme de terre vapeur
- 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

- Terrine de campagne
- Poisson pané citron frais
- Gratin de pomme de terre et carottes au cumin
- Gouda
- Fruit de saison

#### mardi 3

- Chou chinois, dés de mimolette, vinaigrette miel
- Coquillettes
- Bolognaise de haricots rouges



#### mercredi 4

- Carottes râpées à l'orange
- Hachis parmentier
- de Bœuf
- Salade de verte
- Yaourt à la vanille

#### jeudi 5

- Velouté de pois cassés au fromage frais
- Filet de dinde sauce chorizo
- Poêlée de haricots verts aux oignons
- Cantal
- Crème au chocolat

#### vendredi 6

- Duo de râpés°
- Tartiflette
- Salade verte
- Fruit de saison

° Carottes, radis noir, vinaigrette yaourt citron.

### Menus du 9 au 13 février 2026

#### lundi 9

- Velouté Dubarry
- Rougail saucisse
- Riz créole
- Brie
- Fruit de saison

#### mardi 10

- Salade de mâche aux betteraves
- Omelette sauce ketchup
- Pommes de terre rissolées
- Yaourt nature sucré

#### mercredi 11

- Soupe de tomate aux vermicelles°
- Blanquette de dinde
- Semoule
- Fromage
- Fruit de saison

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

#### jeudi 12

- Salade verte à l'échalote
- Lasagnes
- De bœuf et lentilles blondes
- Tome des pyrénées
- Gâteau d'anniversaire

#### vendredi 13

- Carottes rapées
- Curry de poisson frais au lait de coco
- Boulgour
- Fromage blanc confiture

### 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.