

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> Velouté de potimarron au fromage frais Filet de poisson meunière sauce crème citronnée Riz doré Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne Haricots verts Emmental Brioche 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 Crumble aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de blé au maïs sauce yaourt Quiche aux légumes d'hiver* Salade verte Fromage blanc aux éclats de spéculoss 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de sardines au fromage frais Pâtes tortis Carbonara aux poireaux 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 Smoothie à la banane 	<ul style="list-style-type: none"> Cake au fromage Rôti de porc, jus au thym Petits pois aux oignons Tome Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes Fajitas de poulet au cheddar Salade verte Fromage Compote de fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon de poule vermicelle Acras de morue sauce tartare Riz aux petits légumes Brie Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves aux poires Gratin de pommes de terre aux 3 fromages* Salade verte 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
- 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"> Velouté de légumes Sauté de porc sauce Agenaise Semoule Bûchette de chèvre Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Coleslaw° Penne rigate semi-complètes Sauce Napolitaine aux lentilles corail Crème à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Salade multicolore° Fricassée de colin crème ciboulette Gratin de courges Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chicons aux pommes Waterzooi de poulet Frites Edam Pudding banane chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Céleri fromage blanc curry Pizza texane au bœuf° Salade verte Fruit de saison

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

* Tortis muticolores, maïs, vinaigrette au Xérés.



* 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"> Velouté de légumes Dahl de carottes et panais aux lentilles Riz pilaf Tome grise Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Marco Polo° Jambon grillé, jus aux oignons Petits pois carottes Yaourt fermier aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves à l'échalote Sauté de veau à la dijonnaise Pommes de terre rissolées Fromage Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Pâté de foie, cornichon Tajine de volaille aux légumes d'hiver Semoule parfumée Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade aux croûtons, vinaigrette au Xérés Poisson frais aux herbes Et pomme de terre vapeur Emmental Gâteau d'anniversaire

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

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"> Terrine de campagne Poisson pané citron frais Gratin de pomme de terre et carottes au cumin Gouda Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Chou chinois, dés de mimolette, vinaigrette miel Coquillettes Bolognaise de haricots rouges Crêpe de la Chandeleur 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées à l'orange Hachis parmentier de Bœuf Salade de verte 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 Crème au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés* Tartiflette Salade verte Fruit de saison

* 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"> Velouté Dubarry Rougail saucisse Riz créole Brie Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche aux betteraves Omelette sauce ketchup Pommes de terre rissolées Yaourt nature sucré 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de tomate aux vermicelles* Blanquette de dinde Semoule Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade verte à l'échalote Lasagnes De bœuf et lentilles blondes Tome des pyrénées Gâteau d'anniversaire 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Curry de poisson frais au lait de coco Boullgour Fromage blanc confiture

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

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.