

## Menus du 2 au 6 mars 2026

| lundi 2                                                                                                                                                                      | mardi 3                                                                                                                                                                                          | mercredi 4                                                                                                                                                                                     | jeudi 5                                                                                                                                                                                       | vendredi 6                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves ciboulette</li> <li>● Chili sin carne</li> <li>● Riz</li> <li>● Tomme des pyrénées</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Duo de batavia et mâche aux croûtons</li> <li>● Cassoulet du chef</li> <li>● Saucisson à l'ail et chipolata</li> <li>● Fromage blanc au miel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toast de rillettes, cornichon</li> <li>● Pilons de poulet tandoori</li> <li>● Blé au curcuma</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de légumes au fromage frais</li> <li>● Sauté de porc sauce coriandre</li> <li>● Coquillettes</li> <li>● Crème dessert au chocolat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cake au fromage</li> <li>● Filet de poisson frais sauce crème citronnée</li> <li>● Carottes vichy</li> <li>● Camembert</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> |

\* Pommes de terre et chou fleur

## Menus du 9 au 13 mars 2026

| lundi 9                                                                                                                                                                                           | mardi 10                                                                                                                                                                        | mercredi 11                                                                                                                                                   | jeudi 12                                                                                                                                                                                                                 | vendredi 13                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Taboulé d'hiver*</li> <li>● Émincé de dinde à la forestière</li> <li>● Haricots verts</li> <li>● Bûche laitière</li> <li>● Crème à la vanille</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Œuf dur mayonnaise</li> <li>● Tarte fine aux 3 fromages*</li> <li>● Salade, vinaigrette au Xéres</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Radis beurre</li> <li>● Burrito au bœuf</li> <li>● Frites</li> <li>● Fromage</li> <li>● Crumble de fruits</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Potage crécy au cumin</li> <li>● Filet de poisson meunière sauce tartare</li> <li>● Boulgour aux petits légumes</li> <li>● Saint Nectaire</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri rémoulade</li> <li>● Lasagne bolognaise</li> <li>● Salade mélangée, vinaigrette balsamique</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul> |

\* Semoule, chou fleur haché, pommes.

Mozzarella, cantal, emmental

\*Carottes, céleri branche, oignons.

### 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 16 au 20 mars 2026

| lundi 16                                                                                                                                                                               | mardi 17                                                                                                                                                                                            | mercredi 18                                                                                                                                                             | jeudi 19                                                                                                                                                                                    | vendredi 20                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves au maïs</li> <li>● Macaronis</li> <li>● Sauce curry de pois chiches</li> <li>● Tomme blanche</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de perles au surimi</li> <li>● Bœuf massalé</li> <li>● Poêlée de légumes d'hiver°</li> <li>● Fromage blanc sucré aux éclats de m&amp;m's</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Potage de légumes</li> <li>● Blanquette de poisson</li> <li>● Riz</li> <li>● Fromage</li> <li>● Yaourt à la vanille</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Soupe de tomates°, vermicelle</li> <li>● Poulet rôti</li> <li>● Petits pois à la française</li> <li>● Cantal</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Duo de râpés° vinaigrette à l'orange</li> <li>● Rougail saucisse</li> <li>● Riz</li> <li>● Compote de pommes et bananes</li> </ul> |

\*Carottes, panais, poireaux

\* Bouillon de légumes, concassé de tomates, oignon, ail

\*Carottes, radis blanc, dés de mimolette

## Menus du 23 au 27 mars 2026

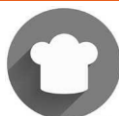
| lundi 23                                                                                                                                                                                                | mardi 24                                                                                                                                                         | mercredi 25                                                                                                                                                                                    | jeudi 26                                                                                                                                                                                                       | vendredi 27                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pâté de campagne, cornichon</li> <li>● Sauté de dinde sauce au miel</li> <li>● Lentilles aux carottes</li> <li>● Munster</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de chou chinois°</li> <li>● Penne rigate</li> <li>● Sauce bolognaise</li> <li>● Gâteau d'anniversaire</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées vinaigrette</li> <li>● Omelette au jambon</li> <li>● Pommes rissolées</li> <li>● Fromage</li> <li>● Salade de fruits frais</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade Sombbrero°</li> <li>● Gratin de pommes de terre aux 3 fromages°°</li> <li>● Salade verte, vinaigrette à l'échalotte</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de pomme de terre, poireaux et panais</li> <li>● Retour de pêche sauce Aurore</li> <li>● Riz pilaf façon risotto</li> <li>● Edam</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> |

\* Chou chinois, mimolette, vinaigrette balsamique.

\* Carottes râpées, haricots rouges, vinaigrette à la tomate. °°Mozzarella, emmental, Cantal.

### 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 30 mars au 3 avril 2026



lundi 30

- Salade multicolore\*
- Sauté de porc sauce charcutière
- Haricots verts à l'ail
- Yaourt fermier aromatisé

\* Tortis aux légumes, maïs, ciboulette, vinaigrette.

mardi 31

- Pâté de foie, cornichon
- Filet de dinde rôti au paprika doux
- Semoule et légumes printaniers\*
- Tomme Montcady
- Fruit de saison

\* Carottes, blettes, oignons, ail, bouillon de légumes au raz el hanout tomate.

mercredi 1

- Céleri rémoulade
- Échine de porc rôtie sauce moutarde
- Potatoes
- Fromage
- Fruit de saison

jeudi 2

- Salade coleslaw
- Fish and chips
- Cheddar
- Apple crumble



vendredi 3

- Velouté de légumes au fromage frais
- Dahl de lentilles corail et patate douce
- Riz
- Fromage blanc coulis de fruits exotiques

Menus du 6 au 10 avril 2026

lundi 6



mardi 7

- Toast de rillettes de sardines
- Émincé de dinde sauce chorizo
- Petits pois aux oignons
- Yaourt fermier sucré

mercredi 8

- Betteraves à l'échalote
- Colombo de poisson aux carottes
- Boullgour
- Fromage
- Fruit de saison

jeudi 9

- Concombres à la crème
- Tortillas de patatas à la mozzarella
- Salade mélangée
- Cantal
- Gâteau d'anniversaire



\* Œufs, pommes de terre rissolées, oignons, mozzarella, ciboulette.

vendredi 10

- Carottes râpées vinaigrette
- Pizza au bœuf et cheddar
- Salade, vinaigrette balsamique
- Compote de pommes aux amandes

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.