

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7
● Betteraves à l'échalote ● Curry de pois chiches au lait de coco ● Semoule ● Mimolette ● Fruit de saison	● Rôgout de porc mijoté aux carottes et thym ● Petits pois aux oignons ● Petit suisse aux fruits ● Compote de pommes		● Bouillon de bœuf au vermicelle ● Poulet rôti ● Haricots beurre persillés ● Liégeois au chocolat	● Céleri rave sauce rémoulade ● Filet de poisson frais sauce Aurore ● Riz Pilaf ● Yaourt fermier sucré ● Fruit de saison

Menus du 10 au 14 novembre 2025

lundi 10	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	Frontières gourmandes, passeport pour les papilles!
● Velouté de légumes ● Boulettes de bœuf sauce forestière ● Épinards à la crème et blé tendre ● Coulommiers ● Fruit de saison			● Carottes râpées, vinaigrette au miel ● Macaronis ● Crème de potimarron aux lingots et muscade ● Crème dessert caramel	 ● 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

- Salade d'endives aux pommes
- Poisson meunière au citron frais
- Riz et carottes à la crème d'ail
- Crème à la vanille

mardi 18

- Velouté de butternut
- Pommes rissolées
- Frites
- Petit Suisse sucré
- Fruit de saison

* Bœuf, chair à saucisse.

mercredi 19

jeudi 20

- Salade coleslaw*
- Échine de porc rôtie sauce moutarde
- Haricots verts à la forestière
- Cantal
- Pain perdu

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

vendredi 21

- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons
- Lasagnes
- Aux légumes d'automne* et lentilles corail
- Yaourt fermier sucré

* Potimarron, carottes, blancs de poireaux.

Menus du 24 au 28 novembre 2025

lundi 24

- Carottes râpées, vinaigrette balsamique
- Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab
- Potatoes
- Fromage blanc à la confiture

mardi 25

- Velouté de légumes aux pois cassés
- Pizza aux 3 fromages*
- Salade verte
- Petit suisse sucré
- Fruit de saison

* Mozzarella, emmental, Cantal.

mercredi 26

jeudi 27

- Salade de pommes de terre*
- Bœuf aux olives vertes
- Petits pois carottes
- Emmental
- Compote pommes bananes

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

vendredi 28

- Betteraves aux pommes
- Filet de poisson frais crème citronnée
- Gratin de potiron
- Gâteau d'anniversaire



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 1 au 5 décembre 2025

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
- Taboulé aux fruits secs - Calamars à la romaine sauce tartare - Purée crécy au beurre - île flottante	- Rillettes de poisson au colombo - Penne rigate - Carbonara - Petit suisse aux fruits - Fruit de saison		- Pâté de campagne, cornichon - Sauté de dinde Vallée d'Auge - Brocolis et boulgour - Tomme blanche - Fruit de saison	- Velouté de légumes - Dalh de lentilles - Pommes noisettes - Yaourt fermier aromatisé

* 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 - Yaourt fermier sucré - Fruit de saison	- Velouté de légumes - Chili cone carne - Riz - Flan nappé au caramel		- Oeuf dur mayonnaise - Gratin de carottes et potimarron - Au quinoa - Cantal - Gâteau d'anniversaire	- Salade de chou chinois - Retour de pêche à la crème de poireaux - Blé tendre - Fruit de saison

* 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

jeudi 18

- Mousse de canard
- Sauté de dinde à l'orange et aux 4 épices
- Pomme Noisettes et butternut rôti au miel
- Roulé chocolat
- Clémentine

Repas de Noël

vendredi 19

- Assortiment de crudités
- Acras de poisson sauce citron
- Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
- Yaourt fermier aromatisé



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.