

Nos menus intègrent en rythme annuel  
50% de produits de qualité supérieure (Bio,  
AOC, AOP, Haute Valeur  
Environnementale, etc...) dont 30% de bio minimum.

**Menus du 27 avril au 1 mai 2026**

lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 1
<ul style="list-style-type: none"> <li> Mousse de betteraves au fromage frais</li> <li> Acras de morue sauce curry coco</li> <li> Duo de boulgour et quinoa</li> <li> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Salade de croûtons au maïs</li> <li> Blanquette de légumes° aux graines de kasha</li> <li> Riz</li> <li> Saint Paulin</li> <li> Compote pomme banane</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li> Salade de perles au surimi</li> <li> Bœuf aux olives</li> <li> Carottes vichy</li> <li> Brie</li> <li> Gâteau d'anniversaire </li> </ul>	

\* Navet boule d'or, petits pois, champignons.

**Menus du 4 au 8 mai 2026**

lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
<ul style="list-style-type: none"> <li> Salade chinoise°</li> <li> Émincé de dinde sauce colombo</li> <li> Semoule et poêlée de haricots verts</li> <li> Mimolette</li> <li> Liégeois au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Rondelles de radis rose sauce fromage blanc</li> <li> Gratin de pommes de terre</li> <li> aux 3 fromages°</li> <li> Fruit de saison</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li> Concombres crème ciboulette</li> <li> Croque Mexicain° au cheddar</li> <li> Salade verte</li> <li> Yaourt fermier sucré</li> <li> Fruit de saison</li> </ul>	

\* Chou chinois, épaule, vinaigrette au miel

\* Mozzarella, Cantal, Emmental.

\* Chili sin carne aux lentilles

*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**. **Vianes 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 11 au 15 mai 2026**

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: brown;">●</span> Taboulé à la menthe</li> <li><span style="color: red;">●</span> Filet de poisson pané sauce tartare</li> <li><span style="color: green;">●</span> Petits pois</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Saint Nectaire</li> <li><span style="color: green;">●</span> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> Radis roses à la croque, pointe de sel</li> <li><span style="color: brown;">●</span> Penne rigate</li> <li><span style="color: brown;">●</span> Sauce bolognaise de haricots rouges</li> <li><span style="color: pink;">●</span> Crème à la vanille</li> </ul>			

**Menus du 18 au 22 mai 2026**

lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> <span style="color: brown;">●</span> Salade aux croûtons à l'ail et noix</li> <li><span style="color: red;">●</span> Piccata Romana*</li> <li><span style="color: brown;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> Frites</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Emmental</li> <li><span style="color: green;">●</span> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> Concombres, crème à l'aneth</li> <li><span style="color: green;">●</span> <span style="color: brown;">●</span> Poêlée de légumes aux pois chiches, sauce tikka massala</li> <li><span style="color: brown;">●</span> Boulgour</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Tome blanche</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Fromage blanc au miel et muesli</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> Betteraves à l'échalote</li> <li><span style="color: brown;">●</span> <span style="color: blue;">●</span> Pizza aux 3 fromages et pesto rouge au tournesol*</li> <li><span style="color: green;">●</span> Salade verte, vinaigrette balsamique</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Yaourt fermier sucré</li> <li><span style="color: green;">●</span> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: brown;">●</span> Salade de riz printanière (riz maïs, petits pois, vgte jus de citron)</li> <li><span style="color: red;">●</span> Filet de poisson frais sauce crème ciboulette</li> <li><span style="color: green;">●</span> Duo de haricots persillés</li> <li><span style="color: pink;">●</span> Glace</li> </ul>

\* Sauté de dinde, chorizo, poivrons, oignons, crème.

\* Pâte à pizza, pesto (scc tomate, ail, graines de tournesol, basilic), mozzarella, Cantal, emmental.

*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 25 au 29 mai 2026**

lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte au cheddar et oignons frits</li> <li>Dahl de lentilles corail à la provençale</li> <li>Riz pilaf</li> <li>Petit suisse</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Duo de râpés*</li> <li>Calamars à la romaine</li> <li>Blésotto aux courgettes et tomates</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de tomates au maïs</li> <li>Jambon grillé</li> <li>Petits pois carottes, crème dijonnaise</li> <li>Bûche lactière</li> <li>Gâteau d'anniversaire </li> </ul>

\* Carottes, radis blanc, vinaigrette citronnée.

**Menus du 1 au 5 juin 2026**

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cervelas, cornichon</li> <li>Gratin de coquillettes sauce béchamel</li> <li>A l'effiloché de dinde</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres à la Bulgare*</li> <li>Crumble de haricots blancs</li> <li>Aux carottes</li> <li>Mimolette</li> <li>Compote pomme rhubarbe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes de terre à l'échalote et ciboulette</li> <li>Quiche tomate, mozzarella origan</li> <li>Salade verte</li> <li>Emmental</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feuilleté roulé au chorizo</li> <li>Marée du jour sauce ratatouille</li> <li>Semoule couscous</li> <li>Fromage blanc à la cassonade</li> </ul>

\* Dés de concombres, fromage blanc, menthe.

*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 8 au 12 juin 2026

lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de mini farfalles au pesto</li> <li>Fricassée de dinde aux champignons</li> <li>Haricots verts à l'ail</li> <li>Flan nappé au caramel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toast chèvre, miel et kasha</li> <li>Tajine de légumes* aux pois chiches</li> <li>Boullgour</li> <li>Petit suisse aux fruits</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melon</li> <li>Galette saucisse</li> <li>Salade verte, vinaigrette au vinaigre de cidre</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> <li>Gâteau au citron et graines de pavot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâté de foie cornichon</li> <li>Filet de poisson frais</li> <li>Gratin de pommes de terre sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* Carottes courgettes

lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Chili sin carne</li> <li>Riz</li> <li>Saint Nectaire</li> <li>Glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cake au cheddar et cantal</li> <li>Filet de poisson meunière, beurre citronné</li> <li>Petits pois aux dés de courgettes</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates à l'échalote</li> <li>Ty Pavégétal estival*</li> <li>Salade verte</li> <li>Edam</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul>	<p><b>Frontières gourmandes, passeport pour les papilles !</b> <b>ESPAGNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gaspacho doux</li> <li>Fiduea</li> <li>A la volaille</li> <li>Tomme Catalane</li> <li>Salade d'agrumes</li> </ul>

\*Pavé de légumineuses, céréales, légumes d'été, servi avec un coulis de poivrons.

### 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 22 au 26 juin 2026**

lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Betteraves aux noix</li> <li>● Tortis semi-complètes</li> <li>● Caviar d'aubergine et tomates</li> <li>● Cantal</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées vinaigrette</li> <li>● Raviolis gratinés</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Smoothie pomme fraises</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taboulé fraîcheur</li> <li>● Poulet rôti</li> <li>● Ratatouille provençale</li> <li>● Gouda</li> <li>● Crème dessert au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Concombre, vinaigrette à la framboise</li> <li>● Curry de poisson frais*</li> <li>● Blé tendre</li> <li>● Tome grise</li> <li>● Gâteau d'anniversaire </li> </ul>

\*Lait de coco et pois gourmands

**Menus du 29 juin au 3 juillet 2026**

lundi 29	mardi 30	mercredi 1	jeudi 2	vendredi 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade mexicaine*</li> <li>● Sauté de porc sauce agenaise</li> <li>● Carottes rôties au beurre et thym</li> <li>● Mimolette</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de tomates au basilic</li> <li>● Cari de courgettes aux 2 lentilles</li> <li>● Riz de Camargue</li> <li>● Camembert</li> <li>● Compote de pommes</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Radis roses à la croque, pointe de sel</li> <li>● Brandade à la catalane*</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Duo de pastèque et melon</li> <li>● Jambon</li> <li>● Chips </li> <li>● Emmental</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>

\* Riz, tomates, maïs, vinaigrette au ketchup.

\* Confit de légumes (oignons, poivrons, pulpe de tomate), haricots rouges hachés

*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.