

Menus du 2 au 6 novembre 2026

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
- Carottes râpées, vinaigrette au miel - Macaronis - Au chorizo et lentilles corail sauce crémeuse - Gouda - Fruit de saison	- Salade de riz au pesto rouge* - Sauté de bœuf façon bourguignon - Petits pois aux oignons - Mimolette - Liégeois au chocolat		- Velouté de tomates au vermicelle* - Pizza aux 3 fromages (Mozzarella, emmental, Cantal) - Salade verte - Fruit de saison	- Pâté de campagne, cornichon - Colombo de poisson frais - Écrasé aux 2 patates* - Brie - Compote pommes bananes

* Riz, courge rôtie, concentré de tomate, huile de colza, graines de tournesol.

* Concassée de tomates, carottes, oignons, vermicelle.

* Patates douces, pommes de terre.

Menus du 9 au 13 novembre 2026

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
- Taboulé aux fruits secs - Mijoté de porc aux olives vertes - Carottes vichy - Yaourt fermier aromatisé	- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons - Omelette crème forestière - Pommes rissolées - Emmental - Fruit de saison		- Soupe Indienne* - Calamars à la romaine sauce tartare - Épinards crème curry - Cantal - Fruit de saison	Armonys CETTE ANNÉE, NOS ASSIETTES FONT UN TOUR DE FRANCE ! DÉCOUVREZ LES SAVEURS DE NOS BELLES RÉGIONS ! - Terrine de poisson sauce citronnée - Fricassée de poulet au jus de pomme BRETAGNE - Légumes Anciens* - Bûche laitière - Gâteau Breton

* Lentilles corail, patate douce, lait de coco.

* Panais et carottes jaunes caramélisées

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 brutes et hachées (bœuf, porc, agneau, mouton et volaille) : **Origine France**.
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 novembre 2026

lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
● Velouté Dubarry° ● Fusillis ● Sauce bolognaise de haricots rouges ● Edam ● Fruit de saison	● Salade d'endives aux pommes ● Cassoulet (saucisse, saucisson à l'ail) ● De haricots blancs aux carottes ● Yaourt fermier sucré		● Céleri sauce fromage blanc curry ● Poisson meunière ● Purée de brocolis et de pommes de terre ● Tomme des Pyrénées ● Fruit de saison	● Betteraves à l'échalote ● Lasagnes ● Aux légumes° ● Camembert ● Compote de pommes

* Chou fleur, pommes de terre, oignons, lait.

* Béchamel, tomates concassées aux haricots rouges, fondue de poireaux et butternut rôtis.

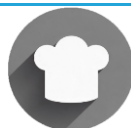
Menus du 23 au 27 novembre 2026

lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
● Salade verte au maïs et graines de tournesol ● Sauté de porc sauce barbecue ● Potatoes ● Fromage blanc confiture	● Carottes râpées, houmous au citron ● Moelleux à la patate douce et graines de lin ● Petits pois ● Saint Nectaire ● Fruit de saison		● Potage parmentier ● Poulet rôti façon tandoori ● Haricots beurre persillés ● Brie ● Fruit de saison	● Salade de mâche aux betteraves ● Poisson frais crème citronnée ● Julienne de légumes° et boulgour ● Petit suisse aux fruits ● Gâteau d'anniversaire

* Carottes, blanc de poireaux, navet boule d'or.

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 brutes et hachées (bœuf, porc, agneau, mouton et volaille) : **Origine France**.
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 novembre au 4 décembre 2026

lundi 30	mardi 1	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
- Salade verte, vinaigrette à la framboise - Jambon blanc - Pommes de terre à la crème de raclette - Yaourt fermier sucré - Fruit de saison	- Salade multicolore* - Poisson pané au citron frais - Butternut rôtie - Tomme blanche - Île flottante		- Velouté de potimarron - Pain de légumes aux herbes* sauce napolitaine - Frites - Tomme Montcadi - Fruit de saison	- Céleri sauce aurore* - Curry de carottes et pois chiches au lait de coco - Semoule - Yaourt fermier aromatisé

* Pâtes multicolores, maïs, échalote, ciboulette, vinaigrette.

* Mayonnaise, fromage blanc, concentré de tomates.

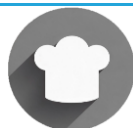
Menus du 7 au 11 décembre 2026

lundi 7	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11
- Velouté de carottes au miel - Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab - Boullgour - Tomme grise - Fruit de saison	- Terrine végétale, cornichon - Penne rigate - Sauce Arrabbiata douce* - Emmental - Compote de fruits		- Roulé au fromage - Échine de porc rôtie sauce moutarde - Petits pois carottes - Fruit de saison	- Betteraves aux pommes - Chili sin carne - aux lentilles vertes - Camembert - Gâteau d'anniversaire

* Tomates concassées, oignon, ail, herbes, épices douces.

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 brutes et hachées (bœuf, porc, agneau, mouton et volaille) : **Origine France**.

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 14 au 18 décembre 2026

lundi 14

-  Duo de râpés*, vinaigrette balsamique
-  Tajine de légumes aux pois chiche
-  Semoule
-  Gouda
-  Yaourt fermier aromatisé

* Carottes et chou chinois.

mardi 15

-  Salade de pommes de terre*
-  Quiche maraîchère**
-  Salade verte
-  Petit suisse
-  Fruit de saison

* Pdt, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.

** Carottes et oignons râpés, mimolette.

mercredi 16

jeudi 17

-  Rillettes de maquereau au citron vert et ciboulette
-  Filet de dinde rôti sauce crémeuse aux marrons
-  Pommes duchesses
-  Dessert de Noël
-  Clémentine



Repas de Noël

vendredi 18

-  Velouté de légumes
-  Poisson frais
-  Fondue de poireaux et riz doré
-  Flan nappé au caramel



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 brutes et hachées (bœuf, porc, agneau, mouton et volaille) : **Origine France**.
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.