

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> Filet de poisson meunière sauce crème citronnée Riz doré Emmental Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne Haricots beurre Cantal Galette des rois 	<ul style="list-style-type: none"> Haut de cuisse de poulet tandoori Gratin de pommes de terre et brocolis Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de blé au maïs sauce yaourt Quiche aux légumes d'hiver* Salade, vinaigrette au curry Compote pommes banane 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes Pâtes tortis Carbonara aux poireaux 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 Liégeois au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Feuilleté au fromage Rôti de porc, jus au thym Petits pois aux oignons Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de potimarron Fajitas de bœuf et lentilles blondes au cheddar Salade verte Crumble aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon de poule vermicelle Acras de morue sauce tartare Julienne de légumes au curcuma* Yaourt fermier sucré 	<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, oeu
- 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"> Sauté de porc sauce Agenaise Haricots verts et blé tendre Gouda 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 Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chicons et edam aux pommes Waterzoi de poulet Frites Gaufre de Bruxelles 	<ul style="list-style-type: none"> Céleri fromage blanc curry, éclats de noix Pizza texane au bœuf* Salade verte Fruit de saison

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

* Tortis multicolores, maïs, vinaigrette au Xérès.

* 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"> Dahl de carottes et panais aux lentilles Riz pilaf Mimolette Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté à la patate douce et curry Jambon grillé, jus aux oignons Petits pois carottes Yaourt fermier aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> Sauté de veau à la dijonnaise Pommes de terre persillées Fromage Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Tajine de volaille aux légumes d'hiver Semoule parfumée Tome grise Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade emmental & croûtons vinaigrette Xérès Brandade De poisson frais aux herbes 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"> Poisson pané citron frais Purée de carottes au cumin Saint Paulin Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Chou chinois croquant, vinaigrette au miel Coquillettes Sauce Bolognaise Crêpe de la Chandeleur 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées à l'orange Boulettes de bœuf à la crème de panais Boulgour 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 Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés* Tartiflette végétarienne Salade verte Fruit de saison

* Couscous, petits pois, échalote, abricot sec, jus de citron, huile d'olive.

* 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"> Rougail saucisse Riz créole Tome des Pyrénées Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche et emmental aux betteraves Œufs Bénédicte Pommes de terre rissolées Smoothie à la banane 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de tomate aux vermicelles* Blanquette de dinde Fondue de poireaux et blé doré Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes Salade verte à l'échalote Mimolette Gâteau d'anniversaire 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé d'hiver* Curry de poisson frais au lait de coco Chou fleur persillé Fromage blanc aux éclats de spéculos

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

* Couscous, petits pois, échalote, abricot sec, jus de citron, huile d'olive.

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.