

## Menus du 5 au 9 janvier 2026

| lundi 5   | mardi 6  | mercredi 7 | jeudi 8   | vendredi 9   |
|---|--|------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de potimarron</li> <li>Filet de poisson meunière sauce crème citronnée</li> <li>Riz doré</li> <li>Emmental</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Haricots beurre</li> <li>Camembert</li> <li>Galette des rois</li> </ul> |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de blé au maïs sauce yaourt</li> <li>Quiche aux fromages</li> <li>Salade verte</li> <li>Gouda</li> <li>Compote pommes banane</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rillettes de sardines au fromage frais</li> <li>Pâtes tortis</li> <li>Carbonara</li> <li>Cantal</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

## Menus du 12 au 16 janvier 2026

| lundi 12  | mardi 13  | mercredi 14 | jeudi 15   | vendredi 16  |
|---|---|-------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri rémoulade</li> <li>Émincé de dinde à la forestière</li> <li>Boulgour</li> <li>Tome Montcady</li> <li>Flan nappé au caramel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feuilleté au fromage</li> <li>Rôti de porc, jus au thym</li> <li>Petits pois aux oignons</li> <li>Petit suisse</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bouillon de poule vermicelle</li> <li>Acras de morue sauce tartare</li> <li>Pommes de terre rissolées</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux poires</li> <li>Gratin de pommes de terre aux 3 fromages*</li> <li>Salade verte</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> <li>Brownie pois chiche et cacao</li> </ul> |

\* 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, 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 19 au 23 janvier 2026

| lundi 19  | mardi 20   | mercredi 21 | jeudi 22  | vendredi 23  |
|---|--|-------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de légumes</li> <li>Sauté de porc sauce Agenaise</li> <li>Haricots plats</li> <li>Bûche laitière</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade Coleslaw*</li> <li>Penne rigate semi-complètes</li> <li>Sauce Napolitaine</li> <li>Tome blanche</li> <li>Crème à la vanille</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de chicons aux pommes</li> <li>Waterzoi de poulet</li> <li>Frites</li> <li>Edam</li> <li>Gaufre de Bruxelles</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri fromage blanc curry</li> <li>Pizza jambon fromage</li> <li>Salade verte</li> <li>Petit suisse aux fruits</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

\* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

\* 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"> <li>Velouté de légumes</li> <li>Ty pavé végétal</li> <li>Salade verte</li> <li>Mimolette</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade Marco Polo*</li> <li>Jambon grillé, jus aux oignons</li> <li>Brocolis</li> <li>Saint Nectaire</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pâté de foie, cornichon</li> <li>Tajine de volaille aux légumes d'hiver</li> <li>Semoule parfumée</li> <li>Tome grise</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéres</li> <li>Brandade</li> <li>De poisson frais aux herbes</li> <li>Emmental</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul> |

\* 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"> <li>Carottes râpées vinaigrette</li> <li>Poisson pané citron frais</li> <li>Blé tendre</li> <li>Gouda</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chou chinois croquant, vinaigrette au miel</li> <li>Coquillettes</li> <li>Bolognaise de Lentilles corail</li> <li>Saint Paulin</li> <li>Crêpe de la Chandeleur </li> </ul> |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de pois cassés au fromage frais</li> <li>Filet de dinde sauce chorizo</li> <li>Poêlée de haricots verts aux oignons</li> <li>Cantal</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé de chou fleur</li> <li>Tartiflette</li> <li>Salade verte</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

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

## Menus du 9 au 13 février 2026

| lundi 9   | mardi 10  | mercredi 11 | jeudi 12  | vendredi 13  |
|---|---|-------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Potage crécy</li> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de mâche aux betteraves</li> <li>Omelette sauce ketchup</li> <li>Épinards à la crème et pommes de terre rissolées</li> <li>Tome des Pyrénées</li> <li>Flan nappé caramel</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte à l'échalote</li> <li>Lasagnes</li> <li>De bœuf, lentilles blondes et carottes</li> <li>Mimolette</li> <li>Gâteau d'anniversaire </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boullgour à l'indienne*</li> <li>Curry de poisson frais au lait de coco</li> <li>Chou fleur persillé</li> <li>Camembert</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculoss</li> </ul> |

\*Boullgour, carottes, pommes, vinaigrette au curcuma.

### 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.