

Menus du 2 au 6 novembre 2026

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
● Betteraves vinaigrette ● Macaronis ● Au chorizo et lentilles corail sauce crémeuse ● Fruit de saison	● Feuilleté au pesto rouge* ● Sauté de bœuf façon bourguignon ● Petits pois aux oignons ● Liégeois au chocolat		● Velouté de tomates au vermicelle* ● Pizza aux 3 fromages (Mozzarella, emmental, Cantal) ● Salade verte ● petit suisse aux fruits ● Fruit de saison	● Pâté de campagne, cornichon ● Colombo de poisson frais ● Écrasé aux 2 patates* ● Compote pommes

* 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 aux croûtons dès mimolette ● Omelette crème forestière ● Pommes rissolées ● Emmental ● Fruit de saison		● Soupe Indienne* ● Calamars à la romaine sauce tartare ● Épinards crème curry ● Fruit de saison	Armonys CETTE ANNÉE, NOS ASSIETTES FONT UN TOUR DE FRANCE ! DÉCOUVRE LES SAVEURS DE NOS BELLES RÉGIONS ! vendredi 13 ● Tartine de poisson sauce citronnée ● Fricassée de poulet au jus de pomme ● Légumes Anciens* ● Gâteau Breton BRETAGNE 

* 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
- 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 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 carbonara de volaille - Fruit de saison	- Betteraves 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 - Fruit de saison	- Carottes rapées - 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	- 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 - Duo d'haricots vert et beurre persillés - Fruit de saison	- Salade de betteraves - Poisson frais crème citronnée - Julienne de légumes* et boulgour - 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, dès fromages vinaigrette à la framboise - Jambon blanc - Pommes de terre à la crème de raclette - Fruit de saison	- Salade multicolore* - Poisson pané au citron frais - Butternut rôtie - Île flottante		- Velouté de potimarron - Pain de viande aux herbes* sauce napolitaine - Frites au four - Fruit de saison	- Céleri sauce aurore* - Curry de carottes et pois chiches au lait de coco - Semoule - Cantal - Yaourt fermier aromatisé

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

* Bœuf haché et chair à saucisse.

* 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 légumes de saison - Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab - Riz pilaf - Fruit de saison	- Terrine végétale, cornichon - Penne rigate - Sauce Arrabbiata douce* - Tomme grise - Compote de fruits		- Roulé au fromage - Échine de porc rôtie sauce moutarde - Petits pois carottes - Entremets à la vanille	- Betteraves aux pommes - Brandade de poisson frais - Salade verte - 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
- Boulettes de bœuf sauce tajine
- Semoule
- Yaourt fermier aromatisé

* Carottes et chou chinois.

mardi 15

- Salade de pommes de terre*
- Quiche maraîchère**
- Salade verte
- Saint Paulin
- Fruit de saison

* Pdt, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.
** Carottes et oignons râpés, mimolette.

mercredi 16

jeudi 17

- Mousse de canard
- Filet de dinde rôti sauce crémeuse
- Pommes noisettes
- 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.