

## Menus du 3 au 7 novembre 2025

### lundi 3

- Betteraves à l'échalote
- Curry de pois chiches au lait de coco
- Semoule
- Mimolette
- Fruit de saison

### mardi 4

- Cake au cheddar et Cantal
- Râgout de porc mijoté aux carottes et thym
- Petits pois aux oignons
- Compote de pommes

### mercredi 5

### jeudi 6

- Bouillon de bœuf au vermicelle
- Poulet de Janzé rôti
- Haricots beurre persillés
- Brie
- Liégeois au chocolat

### vendredi 7

- Céleri rave sauce rémoulade
- Chili sin carne aux haricots rouges
- Riz Pilaf
- Yaourt fermier sucré
- Fruit de saison

## Menus du 10 au 14 novembre 2025

### lundi 10

- Velouté de légumes
- Bœuf haché sauce forestière
- Épinards à la crème et blé tendre
- Coulommiers
- Fruit de saison

### mardi 11



### mercredi 12

### jeudi 13

- Carottes râpées, vinaigrette au miel
- Macaronis
- Crème de potimarron aux lingots et muscade
- Smoothie à la banane



- Salade verte
- Duo de charcuteries (Jambon, rosette)
- Gratin de pommes de terre au fromage à raclette
- Bircher muesli
- Aux fruits frais

## 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 17 au 21 novembre 2025

| lundi 17                                                                                                                                                                                                         | mardi 18                                                                                                                                                        | mercredi 19 | jeudi 20                                                                                                                                                                                           | vendredi 21                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de butternut</li> <li>Filet de poisson pané au citron frais</li> <li>Riz et carottes à la crème d'ail</li> <li>Bûche laitière</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade d'endives aux pommes</li> <li>Typavégétal, sce Napolitaine</li> <li>Frites</li> <li>Crème à la vanille</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade coleslaw*</li> <li>Échine de porc rôtie sauce moutarde</li> <li>Haricots verts à la forestière</li> <li>Tome Montcadi</li> <li>Pain perdu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade feuille de chêne rouge aux croûtons</li> <li>Lasagnes</li> <li>Aux légumes d'automne* et lentilles corail</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

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

\* Potimarron, carottes, blancs de poireaux.

## Menus du 24 au 28 novembre 2025

| lundi 24                                                                                                                                                                                                                     | mardi 25                                                                                                                                                           | mercredi 26 | jeudi 27                                                                                                                                                                                     | vendredi 28                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées, vinaigrette balsamique</li> <li>Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab</li> <li>Potatoes</li> <li>Camembert</li> <li>Fromage blanc à la confiture</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de légumes aux pois cassés</li> <li>Pizza aux 3 fromages*</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de pommes de terre*</li> <li>Bœuf aux olives vertes</li> <li>Petits pois carottes</li> <li>Emmental</li> <li>Compote pommes bananes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux pommes</li> <li>Filet de poisson frais crème citronnée</li> <li>Gratin de potiron</li> <li>Tome grise</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul> |

\* Mozzarella, emmental, Cantal.

\* Pommes de terre, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.

### 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 1 au 5 décembre 2025

| lundi 1                                                                                                                                                                                    | mardi 2                                                                                                                                                                                       | mercredi 3 | jeudi 4                                                                                                                                                                                           | vendredi 5                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé aux fruits secs</li> <li>Calamars à la romaine sauce tartare</li> <li>Purée crécy au beurre</li> <li>Brie</li> <li>île flottante</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toast au houmous citronné</li> <li>Penne rigate</li> <li>Sauce crémeuse fromagère</li> <li>Petit suisse aux fruits</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pâté de campagne, cornichon</li> <li>Sauté de dinde Vallée d'Auge</li> <li>Brocolis et boulgour</li> <li>Tomme blanche</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de lentilles corail au cumin*</li> <li>Omelette au coulis de tomates</li> <li>Pommes noisettes</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul> |

\* Carottes, lentilles corail, oignons, crème, cumin.

## Menus du 8 au 12 décembre 2025

| lundi 8                                                                                                                                                                                     | mardi 9                                                                                                                                                                 | mercredi 10 | jeudi 11                                                                                                                                                                          | vendredi 12                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri fromage blanc curry</li> <li>Jambon grillé</li> <li>Petits pois aux oignons</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de légumes</li> <li>Fajitas à la mexicaine*</li> <li>Salade verte, vinaigrette</li> <li>Flan nappé au caramel</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Oeuf dur mayonnaise</li> <li>Gratin de carottes et potimarron</li> <li>Au quinoa</li> <li>Cantal</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de chou chinois*</li> <li>Retour de pêche à la crème de poireaux</li> <li>Blé tendre</li> <li>Mimolette</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

\*Concassé de tomates, haricots rouges, oignons rouges, épices chili.

\* Chou chinois, lardons, vinaigrette au balsamique.

### 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 15 au 19 décembre 2025**

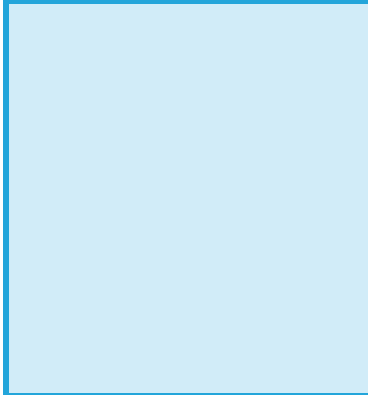
**lundi 15**

-  Potage de légumes
-  Risotto de pâtes semi-complètes
-  Aux champignons et fromage
-  Emmental
-  Fruit de saison

**mardi 16**

-  Salade de mâche et betteraves ciboulette
-  Cassoulet (saucisse, saucisson ail)
-  De haricots blancs aux carottes
-  Fromage blanc à la cassonade

**mercredi 17**



**jeudi 18**

-  Sauté de dinde à l'orange et aux 4 épices
-  Pom'Rösti et butternut rôti au miel
-  Triangle pâte à tartiner noisette M&M'S
-  Clémentine
-  Chocolats de Noël

**Repas de Noël**

**vendredi 19**

-  Assortiment de crudités
-  Acras de poisson sauce citron
-  Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
-  Saint Nectaire
-  Yaourt fermier aromatisé



*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.