

Nos menus intègrent en rythme annuel 50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 20% de bio minimum.

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 ● Fromage ● Compote pommes banane 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne ● Haricots beurre ● Fromage ● Galette des rois 		<ul style="list-style-type: none"> ● Gratin de pommes de terre et brocolis fromage ● Salade, vinaigrette au curry ● Fromage ● Liégeois vanille 	<ul style="list-style-type: none"> ● Velouté de potimarron ● Pâtes tortis ● Carbonara aux poireaux ● Fruit de saison

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
<ul style="list-style-type: none"> ● Émincé de dinde à la forestière ● Boulgour et haricots verts ● Fromage ● Crème au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Feuilleté au fromage ● Rôti de porc, jus au thym ● Petits pois carottes ● Fruit de saison 		<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"> ● Gratin de macaronis aux 3 fromages* ● Salade verte ● Fromage ● Beignet au chocolat

* Carottes, panais, poireaux.

* Emmental, cantal AOP, mozzarella.

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 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 plats et blé tendre Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de carottes Penne rigate semi-complètes Sauce Napolitaine aux lentilles corail Crème à la vanille 		<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"> Pizza texane au bœuf* Salade verte Fromage Fruit de saison



* 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 Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté à la patate douce et curry Jambon blanc Petits pois carottes Yaourt fermier aromatisé 		<ul style="list-style-type: none"> Tajine de volaille aux légumes d'hiver Semoule parfumée Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade emmental & croûtons vinaigrette Xéres Brandade De poisson aux herbes Gâteau maison

* 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 ● Fromage ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chou chinois croquant, vinaigrette au miel ● Coquillettes ● Bolognaise de haricots rouges ● ● Crêpe de la Chandeleur  		<ul style="list-style-type: none"> ● ● Velouté de pois cassés au fromage frais ● Filet de dinde sauce chorizo ● Poêlée de haricots verts ● ● Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes vinaigrette ● ● Tartiflette ● Salade verte ● Fruit de saison

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 ● Fromage ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● Salade de mâche et emmental aux betteraves ● Omelette sauce ketchup ● ● Frites ● ● Crème vanille 		<ul style="list-style-type: none"> ● ● Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes ● Salade verte à l'échalote ● Fromage ● ● Gâteau maison 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● Salade piémontaise ● Curry de poisson frais au lait de coco ● Chou fleur persillé ● ● Liégeois chocolat

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.