

Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3

- Curry de pois chiches au lait de coco
- Semoule
- Mimolette
- Fruit de saison

mardi 4

- Cake au cheddar et Cantal
- Poulet rôti
- Haricots beurre persillés
- Compote de pommes

mercredi 5

jeudi 6

- Bouillon de bœuf au vermicelle
- Ragout de porc mijotés aux carottes et thym
- Haricots beurre et pomme de terre vapeur
- Liégeois au chocolat

vendredi 7

- Céleri rave sauce rémoulade
- Filet de poisson frais sauce Aurore
- Riz Pilaf et ratatouille
- Yaourt fermier sucré

Menus du 10 au 14 novembre 2025

lundi 10

- Boulettes de bœuf sauce forestière
- Épinards à la crème et blé tendre
- Edam
- Fruit de saison

mardi 11



mercredi 12

jeudi 13

- Carottes râpées, vinaigrette au miel
- Macaronis
- Crème de potimarron aux épices
- Crème dessert caramel



- 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
- 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 17 au 21 novembre 2025

lundi 17

- Salade d'endives aux pommes et emmental
- Poisson pané au citron frais
- Riz et carottes à la crème d'ail
- Crème à la vanille

mardi 18

- Velouté de butternut au fromage frais
- Haut de cuisse de poulet aux herbes
- Flageolets cuisinés
- Fruit de saison

mercredi 19

jeudi 20

- Échine de porc rôtie sauce moutarde
- Haricots verts à la forestière et semoule
- Fromage
- Tarte pomme normande

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

vendredi 21

- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons
- Lasagnes
- Végétarienne*
- Fruit de saison

* Légumes d'automne et lentilles corail

Menus du 24 au 28 novembre 2025

lundi 24

- Carottes râpées, vinaigrette balsamique
- Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab
- Potatoes
- Fromage blanc à la confiture

mardi 25

- Velouté de légumes aux pois cassés
- Pizza aux 3 fromages*
- Salade verte
- Fruit de saison

* Mozzarella, emmental, Cantal.

mercredi 26

jeudi 27

- Salade de pommes de terre*
- Bœuf aux olives vertes
- Petits pois carottes
- Compote pommes bananes

* Pommes de terre, dés de fromage, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.

vendredi 28

- Filet de poisson frais crème citronnée
- Gratin de potiron et pomme de terre
- Saint Paulin
- Gâteau d'anniversaire



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

- Taboulé aux fruits secs
- Calamars à la romaine sauce tartare
- Purée crécy au beurre
- Flan nappé au caramel

mardi 2

- Penne rigate
- Au chorizo et sauce crémeuse
- Emmental
- Fruit de saison

mercredi 3

jeudi 4

- Sauté de dinde Vallée d'Auge
- Brocolis et boulgour
- Tomme blanche
- Fruit de saison

vendredi 5

- Velouté de lentilles corail au cumin°
- Tortillas au coulis de tomates
- Pommes noisettes
- Yaourt fermier aromatisé

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

Menus du 8 au 12 décembre 2025

lundi 8

- Céleri fromage blanc curry
- Jambon grillé en sauce
- Petits pois et pomme de terre persillées
- Fruit de saison

mardi 9

- Velouté de légumes
- Fajitas à la mexicaine°
- Salade verte, vinaigrette
- Crème dessert chocolat

*Concassé de tomates, bœuf haché, haricots rouges, oignons rouges, épices chili.

mercredi 10

jeudi 11

- Gratin de carottes et potimarron
- Au quinoa
- Cantal
- Gâteau d'anniversaire



vendredi 12

- Salade de chou chinois°
- Retour de pêche à la crème de poireaux
- Blé tendre
- Fruit de saison

* Chou chinois, mimolette, 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
-  Acras de poisson sauce citron
-  Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
-  Yaourt fermier aromatisé

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
-  Triangle pâte à tartiner noisette M&M'S
-  Clémentine

Repas de Noël

vendredi 19

-  Assortiment de crudités
-  Risotto
-  Aux champignons et parmesan
-  Fruit de saison



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.