

Commune de ROHAN

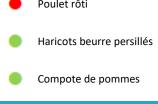
Nos menus intègrent 50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 20% de bio minimum.



# Menus du 3 au 7 novembre 2025

# Curry de pois chiches au lait de coco Semoule Mimolette

# Cake au cheddar et Cantal Poulet rôti



# mercredi 5

# jeudi 6 Bouillon de bœuf au

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

vermicelle

# vendredi?

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

# Menus du 10 du 14 novembre 2025

# lundi 10

Fruit de saison

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



# 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.



#### Commune de ROHAN

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



# Menus du 17 du 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

# Vendredi 21

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

# Menus du 24 du 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

# mercredi26

# jeudi 27

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

# 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.

<sup>°</sup> Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

<sup>°</sup> Légumes d'automne et lentilles corail

<sup>°</sup> Mozzarella, emmental, Cantal.

<sup>°</sup> Pommes de terre, dés de fromage, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.



#### Commune de ROHAN

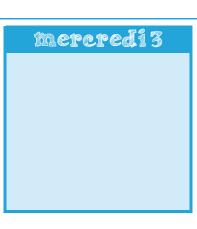
Nos menus intègrent 50% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 20% de bio minimum.



# Menus du 1 au 5 décembre 2025

# lundi1 Taboulé aux fruits secs Calamars à la romaine sauce tartare Purée crécy au beurre Flan nappé au caramel





# jeudí 4 Sauté de dinde Vallée d'Auge Brocolis et boulgour Tomme blanche Fruit de saison



# Menus du 8 au 12 décembre 2025

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









<sup>°</sup> Chou chinois, mimolette, vinaigrette au balsamique.

oignons rouges, épices chili

# 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.



#### Commune de ROHAN

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



# 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

# 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





Toute l'équipe d'Armonys Restauration vous souhaite de bonnes vacances !









- 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.