

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
Jambon grillé jus au thym
Lentilles et carottes
Emmental
Fruit de saison

mardi 6
Carotte rapée et dés d'emmental
Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne
Haricots beurre et semoule
Galette des rois

mercredi 7

jeudi 8
Quiche aux légumes d'hiver*
Salade, vinaigrette au curry
Gouda
Compote pommes banane

vendredi 9
Rillettes de sardines au fromage frais
Pâtes tortis
Carbonara aux poireaux*
Fruit de saison

* Carotte, butternut, oignon.

* Lardons, émincés de poireaux, crème fraîche

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12
Céleri rémoulade
Émincé de dinde à la forestière
Boulgour
Flan nappé au caramel

mardi 13
Saucisse grillée, jus au oignons
Petits pois et semoule
Petit suisse au chocolat
Fruit de saison

mercredi 14

jeudi 15
Acras de morue sauce tartare
Julienne de légumes* et tortis
Brie
Fruit de saison

vendredi 16
Betteraves aux poires
Gratin de pommes de terre aux 3 fromages*
Salade verte
Yaourt fermier sucré

* Carottes, panais, poireaux.

* Emmental, cantal AOP, mozzarella.

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.

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 19 au 23 janvier 2026

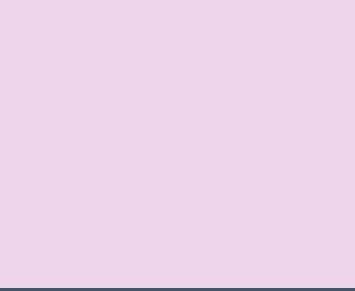
lundi 19

- Velouté à la patate douce et fromage frais
- Sauté de porc sauce Agenaise
- Haricots plats et blé tendre
- Fruit de saison

mardi 20

- Salade Coleslaw°
- Penne rigate semi-complètes
- Sauce Napolitaine aux lentilles corail
- Crème à la vanille

mercredi 21



jeudi 22

- Waterzooi de poulet
- Pommes rissolées
- Edam
- Gaufre de Bruxelles



vendredi 23

- Céleri fromage blanc curry
- Pizza texane au bœuf°
- Salade verte
- Fruit de saison

* Bœuf haché, oignons, mozzarella, cheddar, paprika, origan.

Menus du 26 au 30 janvier 2026

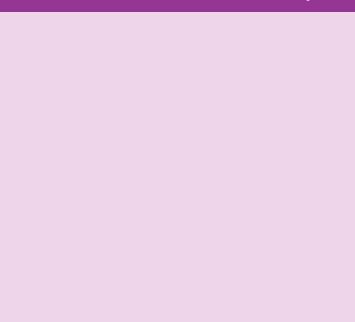
lundi 26

- Velouté dubarry
- Dahl de carottes et panais aux lentilles
- Riz pilaf
- Yaourt fermier aromatisé

mardi 27

- Chipolatas
- Petits pois carottes et boulgours
- Saint nectaire
- Fruit de saison

mercredi 28



jeudi 29

- Tajine de volaille aux légumes d'hiver et semoule parfumée
- Tome grise
- Fruit de saison

vendredi 30

- Salade emmental & croûtons vinaigrette Xéres
- Brandade
- De poisson frais aux herbes
- 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.

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 2 au 6 février 2026

lundi 2
● Poisson pané citron frais
●● Purée et carottes au cumin
●●● Saint Paulin
●●●● Fruit de saison

mardi 3
●● Chou chinois croquant, vinaigrette au miel
●●● Coquillettes
●●● Bolognaise de haricots rouges
●●●● Crêpe de la Chandeleur 

mercredi 4

jeudi 5
●● Velouté de pois cassés au fromage frais
●●● Filet de dinde sauce chorizo
●●● Poêlée de haricots verts et pomme de terre
●●●● Mousse au chocolat

vendredi 6
●● Duo de râpés*
●●● Tartiflette
●●● Salade verte
●●●● Fruit de saison

* Carottes, radis noir, vinaigrette yaourt citron.

Menus du 9 au 13 février 2026

lundi 9
●●● Rougail saucisse
●●● Riz créole
●●● Tome des Pyrénées
●●●● Fruit de saison

mardi 10
●● Salade de mâche aux betteraves
●●● Tortillas sauce ketchup
●●● Épinards à la crème
●●●● Smoothie à la banane

mercredi 11

jeudi 12
●●● Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes
●●● Salade verte à l'échalote
●●● Mimolette
●●●● Gâteau d'anniversaire 

vendredi 13
●●● Boulgours à l'indienne
●●● Curry de poisson frais au lait de coco
●●● Chou fleur persillé
●●●● Fromage blanc aux éclats de spéculoos

* Boulgours, carottes, pommes, vinaigrette au curcuma.

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.