

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> Jambon grillé jus au thym Lentilles et carottes Emmental Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Carotte rapée et dés d'emmental Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne Haricots beurre et semoule Galette des rois 		<ul style="list-style-type: none"> Quiche aux légumes d'hiver* Salade, vinaigrette au curry Gouda Compote pommes banane 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de sardines au fromage frais Pâtes tortis Carbonara aux poireaux* Fruit de saison

* Carotte, butternut, oignon.

* Lardons, emincés de poireaux, crème fraîche

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
<ul style="list-style-type: none"> Céleri rémoulade Émincé de dinde à la forestière Boulgour Flan nappé au caramel 	<ul style="list-style-type: none"> Saucisse grillée, jus au oignons Petits pois et semoule Petit suisse au chocolat Fruit de saison 		<ul style="list-style-type: none"> Acras de morue sauce tartare Julienne de légumes* et tortis Brie Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

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

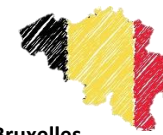
-  Salade Coleslaw*
-  Penne rigate semi-complètes
-  Sauce Napolitaine aux lentilles corail
-  Crème à la vanille

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.





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






* Mini penne, surimi, crème fraîche, jus de citron, aneth.

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.

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 et carottes au cumin Saint Paulin 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 et pomme de terre Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés* Tartiflette Salade verte Fruit de saison

* Carottes, radis noir, vinaigrette yaourt citron.

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 Tome des Pyrénées Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche aux betteraves Tortillas sauce ketchup Épinards à la crème Smoothie à la banane 		<ul style="list-style-type: none"> Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes Salade verte à l'échalote Mimolette Gâteau d'anniversaire 	<ul style="list-style-type: none"> Boulgours à l'indienne Curry de poisson frais au lait de coco Chou fleur persillé Fromage blanc aux éclats de spéculoss

* 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.