

Menus du 20 au 24 octobre 2025

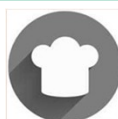
lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
- Salade de chou chinois aux dés de fromages - Blanquette de poisson - Omelette - Carottes et riz pilaf - Fruit de saison	- Émincé de bœuf sce lentilles corail - Poêlée de courgettes aux oignons et boulgour - Galette de lentilles - Fromage - Compote de pommes	- Tomates à l'échalote - Pilon de poulet mariné tandoori - Boulettes de pois chiches sauce tandoori - Coquillettes - Crème dessert à la vanille	- Semoule couscous aux pois chiches - Et légumes d'automne (carottes, potimarron, courgettes) - Fromage - Pâtisserie du chef	- Velouté dubarry - Flammekueche gratinée - Flammekueche aux 3 fromages - Salade verte - Fruit de saison
Purée de fruits / pain chocolat	Fruit / pain confiture	Fruit / pain fromage	Fruit / lait céréales	Purée de fruits / pain confiture

Menus du 27 au 31 octobre 2025

lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
- Poisson meunière sauce tartare - Potatoes - Nuggets de pois chiches - Fromage - Fruit de saison	- Taboulé à l'orientale - Curry de dinde - Boulettes de lentilles - Haricots verts persillés - Fromage blanc sucré	- Feuilleté au fromage - Joues de porc sauce moutarde - Galettes de haricot rouge - Petits pois cuisinés - Fruit de saison	- Concombres à la crème - Parmentier de lentilles - Salade verte - Mousse au chocolat	HALLOWEEN - Velouté de sortilèges aux vermisseaux - Filaments - Sauce sanglante bolognaise - Sauce bolognaise végétale - Pomme au four maudite
Purée de fruits / pain chocolat	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / pain confiture	Purée de fruits / pain fromage	Fruit / pain beurre

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.



Menus du 3 au 7 novembre 2025

lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7
- Betteraves au fromage - Curry de pois chiches au lait de coco - Semoule - Fruit de saison	- Ragoût de porc mijoté aux carottes et thym - Petits pois aux oignons - Boulettes de lentilles - Fromage - Fruit de saison	- Flan Sarladais° - Salade verte - Flan légumes pdt - Fromage - Yaourt fermier	- Potage Parmentier - Poulet rôti - Galette de haricots rouges - Haricots beurre persillés - Crème dessert au chocolat	- Céleri rave sauce fromage blanc - Filet de poisson frais sauce Aurore - Omelette - Riz Pilaf - Fruit de saison
Purée de fruits / crêpe	Purée de fruits / pain confiture	Fruit / pain beurre	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / pain chocolat

Menus du 10 au 14 novembre 2025

lundi 10	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	vendredi 14
- Feuilleté au fromage - Blanquette de poisson - Boulettes de pois chiches - Fondue de poireaux et boulgour - Fruit de saison		- Émincé de bœuf sauce forestière - Épinards à la crème et blé tendre - Galette de lentilles - Fromage - Smoothie à la banane	- Carottes râpées, vinaigrette au miel - Macaronis - Crème de potimarron aux lingots et muscade - Fromage blanc	 - Salade verte - Duo de charcuteries (Jambon, rosette) - Gratin de pommes de terre au fromage à raclette - Gratin de pdt champignons au fromage à raclette - Bircher muesli aux fruits frais
Purée de fruits / pain confiture		Purée de fruits / lait céréales	Fruit / gâteau maison	Purée de fruits / pain beurre

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	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21
- Velouté de butternut fromage râpé - Filet de poisson au citron frais - Mélange pois chiches et légumes / riz - Carottes à la crème d'ail et riz - Fruit de saison	- Salade d'endives aux pommes - Pain de viande aux herbes, sse Napolitaine - Nuggets pois chiches - Potatoes - Crème à la vanille	- Haut de cuisse de poulet aux herbes - Flageolets carottes - Omelette - Fromage - Salade de fruits frais	- Salade carotte et choux blanc dés de fromage - Échine de porc rôtie sauce moutarde - Galette haricots rouges - Haricots verts à la forestière - Pain perdu	- Salade feuille de chêne rouge aux croûtons - Lasagnes - Aux légumes d'automne et lentilles corail - Yaourt fermier
Purée de fruits / pain chocolat	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / crêpe	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / pain confiture

Menus du 24 au 28 novembre 2025

lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28
- Carottes râpées aux dés de fromage, vinaigrette - Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab - Sarrasin au beurre - Purée pommes de terre pois cassés - Fruit de saison	- Pizza aux 3 fromages - Salade verte et graines torréfiées - Petit suisse sucré - Banane	- Assiette de crudités - Penne - Sce bolognaise - Bolognaise végétale - Fromage blanc coulis de mangue	- Bœuf aux olives vertes - Petits pois carottes - Galettes haricots rouges - Emmental - Compote pommes bananes	- Filet de poisson frais crème citronnée - Gratinée de potiron - Boulettes pois chiches - Tome grise - Gâteau d'anniversaire
Fruits secs / pain beurre	Fruit / pain chocolat	Purée de fruits / pain fromage	Fruit / pain confiture	Fruit / pain beurre

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	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
- Filet de poisson sce tartare - Purée carottes/pdt - Nuggets de pois chiches - Fromage - Fruit de saison	- Salade aux dés de fromage - Penne rigate - Au chorizo et sauce crémeuse - Sauce pois chiches - Crème dessert café	- Dos de colin rôti au court bouillon - Epinards crème curry - Fajitas aux lentilles sauce crémeuse - Fromage - Pâtisserie du chef	- Assiette de crudités - Sauté de dinde Vallée d'Auge - Gratin brocolis boulgour - Gratin lentilles brocolis boulgour - Fruit de saison	- Velouté de lentilles corail au cumin - Omelette au coulis de tomates - Potatoes - Yaourt fermier aromatisé
Purée de fruits / crêpe	Fruit / pain fromage	Fruit / lait céréales	Purée de fruits / riz caramel	Fruit / pain confiture

Menus du 8 au 12 décembre 2025

lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
- Céleri fromage blanc curry - Jambon grillé - Petits pois aux oignons - Boulettes de lentilles - Fruit de saison	- Fajitas à la mexicaine - Fajitas végétarienne - Salade verte - Edam - Flan nappé au caramel	- Salade de lentilles aux petits légumes - Filet de dinde rôti tandoori - Epinards crème curry - Coquillettes - Fruit de saison	- Oeuf dur mayonnaise - Gratin de carottes et potimarron - Au quinoa - Gâteau d'anniversaire	- Salade dés emmental - Retour de pêche à la crème de poireaux - Petits légumes / blé tendre - Galette de haricots rouges - Fruit de saison
Purée de fruits / pain chocolat	Fruit / pain beurre	Purée de fruits / crêpe	Fruit / lait céréales	Purée de fruits / pain confiture

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- 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 15 au 19 décembre 2025

lundi 15	mardi 16	mercredi 17	Repas de Noël	vendredi 19
 Risotto de pâtes semi-complètes  Aux champignons et fromage  Petit suisse  Fruit de saison	 Salade de mâche et betteraves ciboulette  Cassoulet (saucisse, saucisson à l'ail)  De haricots blancs aux carottes  Fajitas poêlée haricots blancs  Fromage blanc à la cassonade	 Emincé de bœuf  Quinoa cuisiné  Légumes d'automne  Fromage  Compote de fruits	 Sauté de dinde à l'orange et aux 4 épices  Butternut rôti au miel et potatoes  Nuggets pois chiches  Triangle pâte à tartiner noisette M&M'S  Clémentine	 Assortiment de crudités et fromage râpé  Filet de poisson sauce citron  Julienne de carottes et poireaux / riz pilaf  Galette de pois chiches  Yaourt fermier aromatisé
Purée de fruits / crêpe	Fruit / pain beurre	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / lait écréales	Fruit / pain confiture



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.