









Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> Filet de poisson meunière sauce crème citronnée Riz doré / potimarron Lentilles cuisinées aux carottes et oignons Emmental Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées et dés de fromage Sauté bœuf haricots rouges sauce moutarde ancienne Sauté de légumes et haricots rouges / semoule Carottes et panais Galette des rois 	<ul style="list-style-type: none"> Haut de cuisse de poulet tandoori Pommes de terre et brocolis Boulette de lentilles Yaourt fermier sucré Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de blé au fromage Quiche aux légumes d'hiver (carottes, butternut et oignon) Salade, vinaigrette au curry Compote pommes banane 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de poisson au fromage frais / mousse fromage frais Pâtes carbonara aux poireaux Gratin de pâtes poireaux lentilles Fromage blanc sucré
 Purée de fruits / crêpe	 Purée de fruits / pain fromage	 Fruit / pain beurre	 Fruit / gâteau maison	 Purée de fruits / pain fromage

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
<ul style="list-style-type: none"> Céleri fromage blanc moutardé Émincé de dinde à la forestière Haricots blancs sce forestière Butternut / boulgour Crème dessert chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Rôti de porc, jus au thym Petits pois aux oignons Omelette Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes Fajitas de bœuf et lentilles blondes au cheddar Fajitas végétarienne Salade verte Crumble aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Acras de morue sauce tartare Julienne de légumes au curcuma (carotte, panais, poireaux) Galette de lentilles Fromage blanc Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves aux poires Crumble végétarien Salade verte Brownie pois chiche et cacao
 Fruit / pain fromage	 Purée de fruits / pain beurre	 Fruit / pain confiture	 Lait / céréales	 Fruit / pain beurre

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, œuf
- 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	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23
<ul style="list-style-type: none"> Sauté de porc sauce Agenaise Épinards et patate douce Falafels Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Coleslaw (carotte, chou blanc, vinaigrette crémée) Penne rigate semi-complètes Sauce Napolitaine aux lentilles corail Crème à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de pâtes au maïs Fricassée de colin crème ciboulette Haricots blancs Gratin de courges Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chicons aux pommes Waterzoi de poulet Waterzoi végétarien Potatoes Gaufre de Bruxelles 	<ul style="list-style-type: none"> Bœuf massalé haricots rouges Carottes et blé tendre Massalé de haricots rouges Fromage Compote de pommes
Purée de fruits / pain confiture	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / pain beurre	Fruit / pain fromage	Fruit / brioche

Menus du 26 au 30 janvier 2026

lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 30
<ul style="list-style-type: none"> Velouté de légumes fromage râpé Dahl de carottes et panais aux lentilles Riz pilaf Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéres Jambon grillé, jus aux oignons Galette haricots rouges Petits pois carottes Yaourt fermier aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> Sauté de veau à la dijonnaise haricots blancs Épinards / quinoa Mijotée de haricots blancs Fromage Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Tajine de volaille aux légumes d'hiver Semoule parfumée Tajine végétarienne Camembert Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade et betteraves Brandade de poisson frais aux herbes Hachis parmentier aux haricots rouges Emmental Gâteau d'anniversaire
Purée de fruits / pain confiture	Purée de fruits / pain fromage	Fruit / pain confiture	Purée de fruits / pain perdu	Fruit / pain beurre

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- Viande, poisson, œuf
- 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 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 Carottes au cumin / semoule Boulettes de lentilles Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Chou chinois dés de fromage Pâtes Bolognaise de haricots rouges Crêpe de la Chandeleur 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées à l'orange Boulettes de bœuf à la crème de panais Crumble pois chiches et légumes Bouलगूर Yaourt à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté de pois cassés au fromage frais Filet de dinde sauce chorizo Pâtes semi-complètes Brocolis cuisinés Crème dessert au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés (carotte radis noir vinaigrette yaourt citron) Tartiflette Gratin pdt champignons fromage Salade verte Fruit de saison
Fruit / pain beurre	Fruit / pain fromage	Purée de fruits / pain beurre	Fruit / gâteau maison	Purée de fruit / pain confiture

Menus du 9 au 13 février 2026

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<ul style="list-style-type: none"> Potage crécy Rougail saucisse Lentilles corail sce rougail Riz créole Smoothie à la banane 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche aux betteraves Omelette sauce ketchup Potimaron et pommes de terre rissolées Yaourt fermier sucré 	<ul style="list-style-type: none"> Blanquette de dinde Fondue de poireaux et semoule Blanquette de haricots blancs aux carottes Fromage Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade verte mimolette à l'échalote Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes Lasagnes lentille sblandes et carottes Gâteau d'anniversaire 	<ul style="list-style-type: none"> Curry de poisson frais au lait de coco Bouलगूर au curcuma Curry de choux fleurs pois chiches Fromage blanc aux éclats de spéculoos
Fruit / brioche	Purée de fruits/ pain fromage	Lait / céréales	Purée de fruits / pain beurre	Fruit / pain confiture

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, œuf
- 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.