

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5

- Filet de poisson meunière sauce crème citronnée
- Riz doré / potimarron
- Lentilles cuisinées aux carottes et oignons
- Emmental
- Fruit de saison

mardi 6

- 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

mercredi 7

- Haut de cuisse de poulet tandoori
- Pommes de terre et brocolis
- Boulette de lentilles
- Yaourt fermier sucré
- Fruit de saison

jeudi 8

- Salade de blé au fromage
- Quiche aux légumes d'hiver (carottes, butternut et oignon)
- Salade, vinaigrette au curry
- Compote pommes banane

vendredi 9

- 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

- Céleri fromage blanc moutardé
- Émincé de dinde à la forestière
- Haricots blancs sce forestière
- Butternut / boulgour
- Crème dessert chocolat

mardi 13

- Rôti de porc, jus au thym
- Petits pois aux oignons
- Omelette
- Fromage
- Fruit de saison

mercredi 14

- Velouté de légumes
- Fajitas de bœuf et lentilles blondes au cheddar
- Fajitas végétarienne
- Salade verte
- Crumble aux pommes

jeudi 15

- Acras de morue sauce tartare
- Julienne de légumes au curcuma (carotte, panais, poireaux)
- Galette de lentilles
- Fromage blanc
- Fruit de saison

vendredi 16

- 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

- Sauté de porc sauce Agenaise
- Épinards et patate douce
- Falafels
- Fromage
- Fruit de saison

 Purée de fruits / pain confiture

mardi 20

- Salade Coleslaw (carotte, chou blanc, vinaigrette crémée)
- Penne rigate semi-complètes
- Sauce Napolitaine aux lentilles corail
- Crème à la vanille

 Fruit / pain fromage

mercredi 21

- Salade de pâtes au maïs
- Fricassée de colin crème ciboulette
- Haricots blancs
- Gratin de courges
- Fruit de saison

 Purée de fruits / pain beurre



jeudi 22

- Salade de chicons aux pommes
- Waterzoi de poulet
- Waterzoi végétarien
- Potatoes
- Gaufre de Bruxelles

 Fruit / pain fromage



vendredi 23

- Bœuf massalé haricots rouges
- Carottes et blé tendre
- Massalé de haricots rouges
- Fromage
- Compote de pommes

 Fruit / brioche

Menus du 26 au 30 janvier 2026

lundi 26

- Velouté de légumes fromage râpé
- Dahl de carottes et panais aux lentilles
- Riz pilaf
- Fruit de saison

 Purée de fruits / pain confiture

mardi 27

- Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéres
- Jambon grillé, jus aux oignons
- Galette haricots rouges
- Petits pois carottes
- Yaourt fermier aromatisé

 Purée de fruits / pain fromage

mercredi 28

- Sauté de veau à la dijonnaise haricots blancs
- Épinards / quinoa
- Mijotée de haricots blancs
- Fromage
- Compote de fruits

 Fruit / pain confiture

jeudi 29

- Tajine de volaille aux légumes d'hiver
- Semoule parfumée
- Tajine végétarienne
- Camembert
- Fruit de saison

 Purée de fruits / pain perdu

vendredi 30

- Salade et betteraves
- Brandade de poisson frais aux herbes
- Hachis parmentier aux haricots rouges
- Emmental
- Gâteau d'anniversaire 

 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.

Nos menus intègrent en rythme annuel 80% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 70% de bio minimum.

Menus du 2 au 6 février 2026

lundi 2

- Poisson pané citron frais
- Carottes au cumin / semoule
- Boulettes de lentilles
- Fromage
- Fruit de saison



Fruit / pain beurre

mardi 3

- Chou chinois dés de fromage
- Pâtes
- Bolognaise de haricots rouges
- Crêpe de la Chandeleur 



Fruit / pain fromage

mercredi 4

- Carottes râpées à l'orange
- Boulettes de bœuf à la crème de panais
- Crumble pois chiches et légumes
- Boulgour
- Yaourt à la vanille



Purée de fruits / pain beurre

jeudi 5

- Velouté de pois cassés au fromage frais
- Filet de dinde sauce chorizo
- Pâtes semi-complètes
- Brocolis cuisinés
- Crème dessert au chocolat



Fruit / gâteau maison

vendredi 6

- Duo de râpés (carotte radis noir vinaigrette yaourt citron)
- Tartiflette
- Gratin pdt champignons fromage
- Salade verte
- Fruit de saison



Purée de fruit / pain confiture

Menus du 9 au 13 février 2026

lundi 9

- Potage crécy
- Rougail saucisse
- Lentilles corail sce rougail
- Riz créole
- Smoothie à la banane



Fruit / brioche

mardi 10

- Salade de mâche aux betteraves
- Omelette sauce ketchup
- Potimaron et pommes de terre rissolées
- Yaourt fermier sucré



Purée de fruits/ pain fromage

mercredi 11

- Blanquette de dinde
- Fondue de poireaux et semoule
- Blanquette de haricots blancs aux carottes
- Fromage
- Fruit de saison



Lait / céréales

jeudi 12

- Salade verte mimolette à l'échalote
- Lasagnes de bœuf, lentilles blondes et carottes
- Lasagnes lentille sblondes et carottes
- Gâteau d'anniversaire 



Purée de fruits / pain beurre

vendredi 13

- Curry de poisson frais au lait de coco
- Boulgour au curcuma
- Curry de choux fleurs pois chiches
- Fromage blanc aux éclats de spéculoos



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.