

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

### Menus du 27 avril au 1 mai 2026

#### lundi 27

- Filet de poisson sauce curry coco
- Poêlée de légumes / boulgour
- Fromage
- Galette de lentilles
- Fruit de saison

Purée de fruits / pain au lait

#### mardi 28

- Salade de croûtons et emmental
- Blanquette de légumes<sup>o</sup> aux graines de kasha<sup>o</sup> navet boule d'or, p. chiche
- Riz
- Compote pomme banane

Fruit / pain chocolat

#### mercredi 29

- Salade de perles aux œufs
- Flammekueche
- Salade verte
- Flammekueche végétarienne légumes secs
- Fruit de saison

Purée de fruits / pain fromage

#### jeudi 30

- Bœuf aux haricots rouges
- Carottes vichy
- Fromage
- Haricots rouges cuisinés/semoule
- Gâteau d'anniversaire

Fruit / pain beurre

#### vendredi 1



### Menus du 4 au 8 mai 2026

#### lundi 4

- Salade chou chinois fromage
- Émincé de dinde sauce colombo
- Poêlée de haricots verts / semoule
- Lentilles corail au colombo
- Crème dessert au chocolat

Fruit / pain beurre

#### mardi 5

- Chipolatas grillées
- Purée de pommes de terre
- Fromage
- Boulette de pois chiches
- Fruit de saison

Purée de fruit / pain beurre

#### mercredi 6

- Salade verte dés de fromage
- Dos de colin sauce crustacés
- Julienne de légumes et coquillettes
- Galette de haricots rouges
- Fruit de saison

Fruit / crêpe

#### jeudi 7

- Concombre vinaigrette
- Croque Mexicain<sup>o</sup> au cheddar (sauce aux lentilles)
- Salade verte
- Yaourt fermier sucré

Purée de fruits / pain fromage

#### vendredi 8



### 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  
80% de produits de qualité supérieure (Bio, AOC, AOP, Haute Valeur Environnementale, etc...) dont 70% de bio minimum.

### Menus du 11 au 15 mai 2026

#### lundi 11

- Taboulé à la menthe
- Poisson meunière
- Petits pois
- Quinoa/ratatouille
- Crème à la vanille



Fruit / pain fromage

#### mardi 12

- Penne rigate
- Sauce bolognaise de haricots rouges
- Fromage
- Fruit de saison



Purée de fruit / pain chocolat

#### mercredi 13

- Toast au fromage gratiné
- Filet de dinde sauce estragon
- Haricots verts
- Lentilles cuisinées/riz
- Fruit de saison



Purée de fruits / pain beurre



### Menus du 18 au 22 mai 2026

#### lundi 18

- Salade aux croûtons à l'ail emmental et noix
- Piccata Romana\*
- Potatoes
- Galette haricots rouges coulis poivrons
- Fruit de saison



Purée de fruit / pain chocolat

#### mardi 19

- Concombres, crème à l'aneth
- Émincé de bœuf lentilles tikka massala
- Épinards et boulgour
- Sauce lentilles tikka massala
- Fromage blanc au miel et muesli



Fruit / pain fromage

#### mercredi 20

- Gratin de gnocchis
- Jambon
- Côte de blettes
- Boulettes pois chiches
- Compote de fruits



Fruit / riz au lait

#### jeudi 21

- Betteraves et fromage frais
- Tortillas pdt oignons
- Poêlée de courgettes
- Fruit de saison



Purée de fruit / pain beurre

#### vendredi 22

- Salade de riz printanière (riz maïs, petits pois, vgte jus de citron)
- Filet de poisson frais sauce crème ciboulette
- Duo de haricots persillés
- Galette de lentilles
- Yaourt fermier sucré



Fruit / pain fromage

*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 25 au 29 mai 2026

lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte au cheddar</li> <li>Dahl de lentilles corail à la provençale</li> <li>Riz pilaf</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres vinaigrette</li> <li>Poulet basquaise</li> <li>Légumes de la basquaise et pommes rissolées</li> <li>Galettes de pois chiches</li> <li>Panna cotta aux fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duo de râpés (carotte et radis blanc)</li> <li>Filet de poisson</li> <li>Blésotto aux courgettes et tomates</li> <li>Lentilles vertes</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de tomates fromage</li> <li>Jambon grillé</li> <li>Petits pois carottes, crème dijonnaise</li> <li>Semoule haricots rouges</li> <li>Gâteau d'anniversaire</li> </ul>
	Purée de fruits / pain chocolat	Purée de fruits / pain fromage	Fruit / pain fromage	Fruit / pain beurre

Menus du 1 au 5 juin 2026

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées vinaigrette</li> <li>Gratin de coquillettes sauce béchamel</li> <li>A l'effiloché de dinde</li> <li>Sauce haricots blancs tomate</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rôti de porc jus au thym</li> <li>Haricots blancs aux carottes</li> <li>Fromage</li> <li>Semoule</li> <li>Compote pomme rhubarbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Sauté de bœuf lentilles façon marengo</li> <li>Poêlée de courgettes aux oignons</li> <li>Sauce de lentilles / riz</li> <li>Far breton nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes de terre à l'échalote et ciboulette</li> <li>Quiche tomate, mozzarella origan</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roulé fromage</li> <li>Marée du jour</li> <li>Ratatouille</li> <li>Boulette de pois chiches</li> <li>Riz au lait vanille</li> </ul>
Purée de fruits / pain chocolat	Lait / céréales chocolatées	Fruit / pain beurre	Purée de fruits / crêpe	Fruit / pain fromage

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 8 au 12 juin 2026

lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de pâtes au pesto</li> <li>Fricassée de dinde</li> <li>Haricots verts à l'ail</li> <li>Lentilles cuisinées</li> <li>Flan nappé au caramel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toast chèvre, miel et kasha</li> <li>Tajine de légumes (carotte, courgette) aux pois chiches</li> <li>Boulgour</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assortiment de crudités</li> <li>Omelette au coulis de tomate</li> <li>Fondue d'épinards au beurre et pâtes</li> <li>Fromage blanc à la confiture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte, vinaigrette au vinaigre de cidre</li> <li>Galette saucisse</li> <li>Emmental</li> <li>Galette œuf dur béchamel fromage</li> <li>Gâteau au citron et graines de pavot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet de poisson frais</li> <li>Gratin de pdt courgettes sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Yaourt fermier</li> <li>Nuggets pois chiches</li> <li>Melon</li> </ul>
Fruit / pain fromage	Purée de fruits/ gâteau maison	Fruit / pain beurre	Fruit / pain fromage	Purée de fruit / pain chocolat

lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Chili con carne</li> <li>Riz</li> <li>Chili sin carne</li> <li>Glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cake au fromage</li> <li>Filet de poisson meunière, beurre citronné</li> <li>Petits pois aux dés de courgettes</li> <li>Quinoa</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates à l'échalote</li> <li>Croque cake</li> <li>Julienne de légumes</li> <li>Croque végétarien</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ty Pavégétal estival maison</li> <li>Carottes Vichy</li> <li>Fromage</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fiduea</b></li> <li><b>A la volaille</b></li> <li><b>Fromage</b></li> <li><b>Fiduea végétarienne</b></li> <li><b>Salade d'agrumes</b></li> </ul>
Fruit / pain fromage	Purée de fruits/ pain beurre	Purée de fruits/ pain fromage	Fruit / pain chocolat	Fruit / pain fromage

*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.

### Menus du 22 au 26 juin 2026

lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortis semi-complètes</li> <li>Caviar d'aubergine, lentilles corail et tomates</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées vinaigrette</li> <li>Sauté de bœuf haricots rouges au paprika</li> <li>Gratin de pâtes aux blettes</li> <li>Sauce de haricots rouges</li> <li>Smoothie pomme fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouclade</li> <li>Potatoes</li> <li>Fromage</li> <li>Boulettes de lentilles</li> <li>Melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé fraîcheur</li> <li>Poulet rôti</li> <li>Ratatouille provençale</li> <li>Haricots blancs cuisinés</li> <li>Crème dessert au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Curry de poisson frais</li> <li>Epinards / blé tendre</li> <li>Fromage</li> <li>Curry de pois chiches</li> <li>Gâteau d'anniversaire </li> </ul>
 Purée de fruits/ pain chocolat	 Fruit/ pain fromage	 Purée de fruits/ crêpe	 Fruit/ pain fromage	 Fruit/ pain beurre

### Menus du 29 juin au 3 juillet 2026

lundi 29	mardi 30	mercredi 1	jeudi 2	vendredi 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade mexicaine (riz, haricots rouge, fromage)</li> <li>Sauté de porc sauce agenaise</li> <li>Carottes rôties au beurre et thym</li> <li>Quinoa</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de tomates mozzarella au basilic</li> <li>Cari de courgettes aux 2 lentilles</li> <li>Riz de Camargue</li> <li>Compote de pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couscous au boulettes de bœuf et merguez</li> <li>Légumes couscous au bouillon d'épices douces</li> <li>Fromage</li> <li>Couscous végétarien</li> <li>Glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres crème ciboulette</li> <li>Brandade de sardines à la catalane</li> <li>Salade verte</li> <li>Hachis pamentier aux légumineuses</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Jambon</li> <li>Chips</li> <li>Emmental</li> <li>Œufs durs</li> <li>Duo de pastèque et melon</li> </ul>
 Purée de fruits/ pain fromage	 Fruit/ brioche	 Fruit/ pain chocolat	 Fruit/ pain fromage	 Purée de fruits/ pain chocolat

*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.