

### Menus du 3 au 7 novembre 2025

#### lundi 3

- Betteraves à l'échalote
- Filet de poisson sauce Aurore
- Riz Pilaf
- Emmental
- Fruit de saison

#### mardi 4

- Cake au cheddar et Cantal
- Râgout de porc mijoté aux carottes et thym
- Petits pois aux oignons
- Petit suisse aux fruits
- Compote de pommes

#### mercredi 5

#### jeudi 6

- Bouillon de bœuf au vermicelle
- Poulet rôti
- Haricots beurre persillés
- Saint-Paulin
- Liégeois au chocolat

#### vendredi 7

- Céleri rave sauce rémoulade
- Curry de pois chiches au lait de coco
- Semoule
- Mimolette
- Fruit de saison

### Menus du 10 au 14 novembre 2025

#### lundi 10

- Velouté de légumes
- Boulettes de bœuf sauce forestière
- Épinards à la crème et blé tendre
- Saint-Nectaire
- Fruit de saison

#### mardi 11



#### mercredi 12

#### jeudi 13

- Carottes râpées, vinaigrette au miel
- Macaronis
- Crème de potimarron aux lingots et muscade
- Edam
- Fruit de saison



- Salade verte
- Duo de charcuteries (Jambon, rosette)
- Gratin de pommes de terre au fromage à raclette
- Bircher muesli
- Aux fruits frais

### 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 17 au 21 novembre 2025

#### lundi 17

- Salade d'endives aux pommes et emmental
- Filet de poisson meunière au citron frais
- Riz et carottes à la crème d'ail
- Yaourt sucré
- Fruit de saison

#### mardi 18

- Velouté de butternut
- Pain de viande aux herbes°, sce Napolitaine
- Pommes rissolées
- Gouda
- Fruit de saison

\* Bœuf, chair à saucisse.

#### mercredi 19

#### jeudi 20

- Salade coleslaw°
- Échine de porc rôtie sauce moutarde
- Haricots verts à la forestière
- Brie
- Pain perdu

\* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

#### vendredi 21

- Salade aux dés de fromage et croûtons
- Lasagnes
- Aux légumes d'automne° et lentilles corail
- Tomme noire des Pyrénées
- Crème à la vanille

\* Potimarron, carottes, blancs de poireaux.

### Menus du 24 au 28 novembre 2025

#### lundi 24

- Carottes râpées, vinaigrette balsamique
- Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab
- Blé tendre
- Saint-Paulin
- Fromage blanc à la confiture

#### mardi 25

- Velouté de légumes aux pois cassés
- Pizza aux 3 fromages°
- Salade verte
- Petit suisse sucré
- Fruit de saison

\* Mozzarella, emmental, Cantal.

#### mercredi 26

#### jeudi 27

- Salade de pommes de terre°
- Bœuf aux olives vertes
- Petits pois carottes
- Emmental
- Compote pommes bananes

\* Pommes de terre, dés de fromage, échalotes, ciboulette, vinaigrette au yaourt.

#### vendredi 28

- Betteraves aux pommes
- Filet de poisson crème citronnée
- Gratin de potiron
- Tomme de Savoie
- 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.






☑ **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






-  Taboulé aux fruits secs
-  Calamars à la romaine sauce tartare
-  Purée crécy au beurre
-  Petit suisse aux fruits
-  Fruit de saison

### mardi 2




-  Rillettes de poisson au colombo
-  Penne rigate
-  Au chorizo et sauce crémeuse aux poivrons
-  Edam
-  île flottante

### mercredi 3

### jeudi 4

-  Pâté de campagne, cornichon
-  Sauté de dinde Vallée d'Auge
-  Brocolis et boulgour
-  Brie
-  Fruit de saison

### vendredi 5

-  Velouté de lentilles corail au cumin\*
-  Omelette au fromage
-  Pommes noisettes
-  Saint-Nectaire
-  Yaourt aromatisé






\* Carottes, lentilles corail, oignons, crème, cumin.

## Menus du 8 au 12 décembre 2025

### lundi 8

-  Céleri fromage blanc curry
-  Jambon grillé
-  Petits pois aux oignons
-  Yaourt sucré
-  Fruit de saison







### mardi 9

-  Velouté de légumes
-  Emincé de boeuf à la mexicaine\*
-  Salade verte, vinaigrette
-  Gouda
-  Flan nappé au caramel






\*Concassé de tomates, bœuf haché, haricots rouges, oignons rouges, épices chili.

### mercredi 10

### jeudi 11

-  Oeuf dur mayonnaise
-  Gratin de carottes et potimarron
-  Au quinoa
-  Bûche lactière
-  Gâteau d'anniversaire 

### vendredi 12

-  Salade de chou chinois\*
-  Filet de poisson à la crème de poireaux
-  Chou-fleur béchamel
-  Tomme blanche
-  Fruit de saison

\* Chou chinois, lardons, vinaigrette au balsamique.

### 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 15 au 19 décembre 2025**

**lundi 15**

-  Salade de mâche et betteraves ciboulette
-  Risotto de pâtes semi-complètes
-  Aux champignons et fromage
-  Yaourt fermier
-  Fruit de saison

**mardi 16**






-  Potage de légumes
-  Cassoulet (saucisse, saucisson ail)
-  De haricots blancs aux carottes
-  Emmental
-  Fromage blanc à la cassonade

**mercredi 17**

**jeudi 18**

-  Sauté de dinde à l'orange et aux 4 épices
-  Pom'Rösti et butternut rôti au miel
-  Triangle pâte à tartiner noisette M&M'S
-  Clémentine
-  Chocolats de Noël

**vendredi 19**

-  Assortiment de crudités
-  Acras de poisson sauce citron
-  Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux
-  Mimolette
-  Yaourt aromatisé

**Repas de Noël**

*Toute l'équipe d'Armonys Restauration  
vous souhaite de bonnes vacances !*

*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.