



### Menus du 4 au 8 septembre 2023

lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Émincé de dinde sauce suprême</li> <li>Carottes au cumin</li> <li>St Nectaire</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres, crème ciboulette</li> <li>Rôti de veau</li> <li>Gratin de pâtes à la purée d'aubergines</li> <li>Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux pommes</li> <li>Courgettes et tomates rôties*</li> <li>Semoule aux pois chiches</li> <li>Yaourt fermier aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates mozzarella, huile d'olives au basilic</li> <li>Poisson du jour sauce chorizo</li> <li>Potatoes</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* Courgettes, tomates, ail, huile d'olives, herbes aromatiques.

### Menus du 11 au 15 septembre 2023

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade mexicaine*</li> <li>Boulettes d'agneau, sauce au thym</li> <li>Poêlée de haricots à la forestière</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade au xérès</li> <li>Lasagnes aux tomates et lentilles vertes</li> <li>Bleuet des prairies</li> <li>Compote de pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortillas de patatas</li> <li>Salade verte</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<p><i>Du sarrasin à la ruche!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé au kasha</li> <li>Filet de poisson meunière au citron frais</li> <li>Julienne de légumes*</li> <li>Cake au miel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colombo de porc</li> <li>Blé pilaf</li> <li>Emmental</li> <li>Melon</li> </ul>

\* Haricots rouges, maïs, dés de fromage, poivrons, échalotes, vinaigrette.

\* Carottes, courgettes, céleri rave, oignon, crème, ail.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeu
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**Cuisine maison** : viandes entières de porc, de boeuf, de veau et de volaille : origine France, décret n°2022-65. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'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 18 au 22 septembre 2023

lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ty Pavé végétal estival</li> <li>Salade, vinaigrette balsamique</li> <li>Camembert</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Filet de dinde rôti au curcuma</li> <li>Petits pois au bouillon</li> <li>Crème dessert au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux dés de mimolette</li> <li>Tomate farcie revisitée</li> <li>Riz à la tomate</li> <li>Salade de fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade papillon*</li> <li>Paupiette de veau</li> <li>Carottes à la crème d'ail</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculoos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour de pêche sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Pommes vapeur</li> <li>Cantal</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* Farfalles, tomates, poivrons, maïs, vinaigrette.

### Menus du 25 au 29 septembre 2023

lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melon</li> <li>Pizza au thon, tomates et mozzarella</li> <li>Salade verte</li> <li>Yaourt fermier sucré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauté de bœuf à la provençale</li> <li>Chou fleur persillé/ pommes de terre</li> <li>Bleuet des prairies</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Fajitas à la volaille</li> <li>Salade verte</li> <li>Glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombre, crème à l'aneth</li> <li>Gratin de macaronis</li> <li>Sauce de légumes du soleil*</li> <li>Gâteau du mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de tomates et tome noire à l'échalote</li> <li>Rôti de porc, jus au romarin</li> <li>Semoule couscous</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>

\* Pdt, emmental, tomate, cornichons, mayonnaise.

\* Tomates, courgettes, poivrons, oignon, ail.

### 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



☑ **Cuisine maison** : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'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 2 au 6 octobre 2023

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Paëlla</li> <li>● Au poulet</li> <li>● Brie</li> <li>● Flan nappé au caramel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Œuf dur mayonnaise</li> <li>● Gratin dauphinois</li> <li>● Au jambon</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade du chef</li> <li>● Dos de colin sauce ratatouille</li> <li>● Semoule couscous</li> <li>● Yaourt fermier aromatisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de lentilles*</li> <li>● Quiche aux 3 fromages</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade Marco Polo*</li> <li>● Bœuf bourguignon</li> <li>● Carottes persillées</li> <li>● Entremets à la vanille</li> </ul>

\* Lentilles vertes, dés de tomates, échalotes, basilic, vinaigrette au Xérès.

\* Coquillettes, surimi, tomates, poivrons rouges, crème fraîche.

### Menus du 9 au 13 octobre 2023



### Un jour, une recette!

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Concombres crème ciboulette</li> <li>● Poisson pané</li> <li>● Torsades sauce au bleu d'Auvergne</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Galette saucisse</li> <li>● Salade, vinaigrette balsamique</li> <li>● Pont lévêque</li> <li>● Compote pommes chataignes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taboulé à l'orientale</li> <li>● Poulet rôti</li> <li>● Curry de choux de bruxelles</li> <li>● Mousse au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chou chinois en salade*</li> <li>● Hachis parmentier</li> <li>● de potimarron</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mijoté de haricots rouges au maïs</li> <li>● Riz camarguais</li> <li>● Saint Paulin</li> <li>● Gâteau au chocolat et courgettes</li> </ul>

\* Chou chinois, tomates, dés de fromage, vinaigrette.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeu
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- Matière grasse cachée



☑ **Cuisine maison** : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'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 16 au 20 octobre 2023





#### lundi 16

-  Blé à la provençale\*
-  Sauté de dinde à l'estragon
-  Petits pois aux oignons
-  Liégeois au chocolat

\* Blé, tomates, poivrons, olives émincées, vinaigrette.

#### mardi 17



-  Salade aux dés d'emmental et croûtons
-  Omelette au coulis de tomate
-  Frites
-  Yaourt fermier sucré

#### mercredi 18






-  Salade multicolore\*
-  Cake au jambon
-  Salade, vinaigrette au Xérès
-  Compote de fruits

\* Tortis multicolores, tomates, basilic, vinaigrette.

#### jeudi 19




-  Bœuf massalé
-  Boulgour et brocolis
-  Comté
-  Fruit de saison




#### vendredi 20

-  Salade de tomates aux dés de féta
-  Penne rigate semi complètes
-  Carbonara de poisson frais
-  **Gâteau du mois** 

*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



**Cuisine maison** : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'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.