

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 Emmental Compote de pommes Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Salade verte au fromage Boulettes d'agneau sauce moutarde à l'ancienne Haricots beurre Galette des rois 	<ul style="list-style-type: none"> Saucisson à l'ail cornichon Céleri fromage blanc curry Haut de cuisse de poulet tandoori Gratin de pommes de terre et brocolis Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Quiche aux légumes d'hiver* Salade verte Gouda Fruit de saison Compote pommes bananes 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de sardines au fromage frais Betteraves ciboulette Pâtes tortis, carbonara aux poireaux Crème dessert chocolat

* Carotte, butternut, oignon.

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
<ul style="list-style-type: none"> Céleri rémoulade Émincé de volaille à la forestière Boulgour Fromage blanc sucré Flan nappé au caramel 	<ul style="list-style-type: none"> Feuilleté au fromage Œuf mayonnaise Rôti de porc, jus au thym Petits pois aux oignons Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Paté de campagne, cornichon Salade de riz au poisson Fajitas de bœuf et lentilles blondes au cheddar Salade verte Crème dessert vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Acras de morue sauce tartare Julienne de légumes au curcuma* Fromage Yaourt fermier sucré Crumble aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Bouillon de poule vermicelle Gratin de pommes de terre aux 3 fromages* Salade verte Compote de fruits Fruit de saison

* Carottes, panais, poireaux.

* Emmental, cantal AOP, mozzarella.

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 19 au 23 janvier 2026

lundi 19	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23
<ul style="list-style-type: none"> Velouté à la patate douce et cumin Curry de dinde Haricots plats Liégeois vanille ou Liégeois chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Coleslaw° Penne rigate semi-complètes, sauce bolognaise Yaourt nature sucré ou Crème à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Salade multicolore° Fricassée de colin crème ciboulette Gratin de courges Compote de pommes poires ou Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chicons aux dés de fromage ou Quiche flamande Waterzoi de poulet Frites Gaufre de Bruxelles 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves vinaigrette ou Carottes rapées Pizza savoyarde végétarienne Salade verte Fruit de saison

* Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

* Tortis multicolores, maïs, vinaigrette au Xérès.

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 Dahl de carottes et panais aux lentilles Riz pilaf Petits suisse au chocolat ou Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade Marco Polo° ou Feuilleté au fromage Jambon grillé, jus aux oignons Petits pois carottes Gâteau du chef 	<ul style="list-style-type: none"> Betteraves à l'échalote ou Radis noirs rapés fromage blanc Sauté de veau à la dijonnaise Pommes de terre persillées Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes rapées ciboulette ou Macédoine de légumes Tajine de volaille aux légumes d'hiver Semoule parfumée Yaourt fermier aromatisé 	<ul style="list-style-type: none"> Brandade De poisson frais aux herbes Fromage Compote de pommes bananes ou Fruit de saison

* Mini penne, surimi, crème fraîche, jus de citron, aneth.

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.

Menus du 2 au 6 février 2026

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<ul style="list-style-type: none"> Taboulé d'hiver* Poisson pané citron frais Purée de carottes au cumin Salade de fruits Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Coquillettes Bolognaise de haricots rouges Saint Paulin Fruit de saison Crêpe de la Chandeleur 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées à l'orange Velouté de pois cassés au fromage frais Boulettes de bœuf à la crème de panais Boullgour Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Filet de dinde sauce chorizo Poêlée de haricots verts aux oignons Cantal Yaourt fermier sucré Mousse au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Duo de râpés* Betteraves vinaigrette Tartiflette Salade verte Yaourt à la vanille

* Couscous, petits pois, échalote, abricot sec, jus de citron, huile d'olive.

* Carottes, radis noir, vinaigrette yaourt citron.

Menus du 9 au 13 février 2026

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<ul style="list-style-type: none"> Blanquette de dinde Fondue de poireaux et semoule Brie Compote pommes Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de mâche aux betteraves Steak haché Pommes de terre rissolées Crème à la vanille Crème au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe de tomate aux vermicelles* Céleri rave au fromage blanc Rougail saucisse Riz créole Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Coleslaw Œuf rémoulade Lasagnes de lentilles blondes et carottes Fromage blanc aux éclats de spéculos 	<ul style="list-style-type: none"> Rillettes de porc cornichon Salade verte au dès de fromage Curry de poisson frais au lait de coco Chou fleur persillé Gâteau du mois

* Bouillon de légumes, tomates pelées, basilic, vermicelles.

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.