

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5
● Filet de poisson meunière sauce crème citronnée
● Riz doré
● Emmental
● Compote de pommes ou
● Fruit de saison

mardi 6
● Carottes râpées ou
● Salade verte au fromage
● Boulettes d'agneau sauce moutarde à l'ancienne
● Haricots beurre
● Galette des rois

mercredi 7
● Saucisson à l'ail cornichon ou
● Céleri fromage blanc curry
● Haut de cuisse de poulet tandoori
● Gratin de pommes de terre et brocolis
● Fruit de saison

jeudi 8
● Quiche aux légumes d'hiver°
● Salade verte
● Gouda
● Fruit de saison ou
● Compote pommes bananes

vendredi 9
● Rillettes de sardines au fromage frais ou
● Betteraves ciboulette
● Pâtes tortis, carbonara aux poireaux
● Crème dessert chocolat

* Carotte, butternut, oignon.

Menus du 12 au 16 janvier 2026

lundi 12
● Céleri rémoulade
● Émincé de volaille à la forestière
● Boulgour
● Fromage blanc sucré ou
● Flan nappé au caramel

mardi 13
● Feuilleté au fromage ou
● Œuf mayonnaise
● Rôti de porc, jus au thym
● Petits pois aux oignons
● Fruit de saison

mercredi 14
● Paté de campagne, cornichon ou
● Salade de riz au poisson
● Fajitas de bœuf et lentilles blondes au cheddar
● Salade verte
● Crème dessert vanille

jeudi 15
● Acras de morue sauce tartare
● Julienne de légumes au curcuma°
● Fromage
● Yaourt fermier sucré ou
● Crumble aux pommes

vendredi 16
● Bouillon de poule vermicelle
● Gratin de pommes de terre aux 3 fromages°
● Salade verte
● Compote de fruits ou
● Fruit de saison

* Carottes, panais, poireaux.

* Emmental, cantal AOP, mozzarella.

Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeuf
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- 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
● Velouté à la patate douce et cumin
● Curry de dinde
● Haricots plats
● Liégeois vanille ou Liégeois chocolat

mardi 20
● Salade Coleslaw°
● Penne rigate semi-complètes, sauce bolognaise
● Yaourt nature sucré ou Crème à la vanille

mercredi 21
● Salade multicolore°
● Fricassée de colin crème ciboulette
● Gratin de courges
● Compote de pommes poires ou Fruit de saison

jeudi 22
● Salade de chicons aux dés de fromage ou
● Quiche flamande
● Waterzoi de poulet
● Frites
● Gaufre de Bruxelles

vendredi 23
● 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
● Velouté de légumes
● Dahl de carottes et panais aux lentilles
● Riz pilaf
● Petits suisse au chocolat ou
● Fruit de saison

mardi 27
● Salade Marco Polo° ou
● Feuilleté au fromage
● Jambon grillé, jus aux oignons
● Petits pois carottes
● Gâteau du chef

mercredi 28
● Betteraves à l'échalote ou
● Radis noirs rapés fromage blanc
● Sauté de veau à la dijonnaise
● Pommes de terre persillées
● Fruit de saison

jeudi 29
● Carottes rapées ciboulette ou
● Macédoine de légumes
● Tajine de volaille aux légumes d'hiver
● Semoule parfumée
● Yaourt fermier aromatisé

vendredi 30
● Brandade
● De poisson frais aux herbes
● Fromage
● Compote de pommes bananes ou
● Fruit de saison

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
● Taboulé d'hiver°
● Poisson pané citron frais
● Purée de carottes au cumin
● Salade de fruits ou
● Fruit de saison

mardi 3
● Coquillettes
● Bolognaise de haricots rouges
● Saint Paulin
● Fruit de saison ou ● Crêpe de la Chandeleur

mercredi 4
● Carottes râpées à l'orange ou
● Velouté de pois cassés au fromage frais
● Boulettes de bœuf à la crème de panais
● Boulgour
● Fruit de saison

jeudi 5
● Filet de dinde sauce chorizo ou
● Poêlée de haricots verts aux oignons
● Cantal
● Yaourt fermier sucré ou
● Mousse au chocolat

vendredi 6
● Duo de râpés° ou
● 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
● Blanquette de dinde
● Fondu de poireaux et semoule
● Brie
● Compote pommes ou
● Fruit de saison

mardi 10
● Salade de mâche aux betteraves
● Steak haché
● Pommes de terre rissolées
● Crème à la vanille ou
● Crème au chocolat

mercredi 11
● Soupe de tomate aux vermicelles° ou
● Céleri rave au fromage blanc
● Rougail saucisse
● Riz créole
● Fruit de saison

jeudi 12
● Coleslaw ou
● Œuf rémoulade
● Lasagnes de lentilles blondes et carottes
● Fromage blanc aux éclats de spéculos

vendredi 13
● Rillettes de porc cornichon ou
● 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.