

## Menus du 5 au 9 janvier 2026

| lundi 5   | mardi 6  | mercredi 7 | jeudi 8   | vendredi 9  |
|---|--|------------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de potimarron</li> <li>Filet de poisson meunière sauce crème citronnée</li> <li>Riz doré</li> <li>Emmental</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne</li> <li>Haricots beurre</li> <li>Camembert</li> <li>Galette des rois</li> </ul> |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de blé au maïs sauce yaourt</li> <li>Quiche aux légumes d'hiver*</li> <li>Salade, vinaigrette au curry</li> <li>Gouda</li> <li>Compote pommes banane</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rillettes de sardines au fromage frais</li> <li>Pâtes tortis</li> <li>Carbonara aux poireaux</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

\* 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"> <li>Céleri rémoulade</li> <li>Chili sin carne</li> <li>Boulgour</li> <li>Tome Montcadry</li> <li>Flan nappé au caramel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feuilleté au fromage</li> <li>Rôti de porc, jus au thym</li> <li>Petits pois aux oignons</li> <li>Petit suisse au chocolat</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bouillon de poule vermicelle</li> <li>Acras de morue sauce tartare</li> <li>Julienne de légumes au curcuma*</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves aux poires</li> <li>Gratin de pommes de terre aux 3 fromages*</li> <li>Salade verte</li> <li>Brownie pois chiche et cacao</li> </ul> |

\* 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**. **Vianes 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 curry
- Sauté de porc sauce Agenaise
- Haricots plats
- Bûche lactière
- Fruit de saison

### mardi 20

- Salade Coleslaw\*
- Penne rigate semi-complètes
- Sauce Napolitaine aux lentilles corail
- Tome blanche
- Crème à la vanille

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

### mercredi 21

### jeudi 22

- Salade de chicons aux pommes
- Waterzoi de poulet
- Frites
- Edam
- Gaufre de Bruxelles



### vendredi 23

- Céleri mayonnaise au curry
- Pizza texane au bœuf\*
- Salade verte
- Fruit de saison

\* Bœuf haché, oignons, mozzarella, cheddar, paprika, origan.

## Menus du 26 au 30 janvier 2026

### lundi 26

- Velouté de légumes
- Dahl de carottes et panais aux lentilles
- Riz pilaf
- Mimolette
- Fruit de saison

### mardi 27

- Salade Marco Polo\*
- Jambon grillé, jus aux oignons
- Petits pois carottes
- Yaourt fermier aromatisé

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

### mercredi 28

### jeudi 29

- Cake au fromage
- Tajine de légumes d'hiver aux pois chiches
- Semoule parfumée
- Tome grise
- Compote de fruits

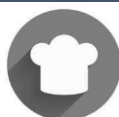
### vendredi 30

- Salade aux croûtons, vinaigrette au Xéres
- Brandade
- De poisson frais aux herbes
- Emmental
- 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.

## Menus du 2 au 6 février 2026

| lundi 2  | mardi 3   | mercredi 4 | jeudi 5   | vendredi 6  |
|--|---|------------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé d'hiver*</li> <li>Filet de poisson pané citron frais</li> <li>Purée de carottes au cumin</li> <li>Gouda</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chou chinois croquant, vinaigrette au miel</li> <li>Coquillettes</li> <li>Bolognaise de haricots rouges</li> <li>Saint Paulin</li> <li>Crêpe de la Chandeleur </li> </ul> |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de pois cassés au fromage frais</li> <li>Filet de dinde sauce chorizo</li> <li>Poêlée de haricots verts aux oignons</li> <li>Cantal</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Duo de râpés*</li> <li>Tartiflette</li> <li>Salade verte</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

\* 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"> <li>Potage crécy</li> <li>Rougail saucisse</li> <li>Riz créole</li> <li>Brie</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de mâche aux betteraves</li> <li>Omelette sauce ketchup</li> <li>Épinards à la crème et pommes de terre rissolées</li> <li>Smoothie à la banane</li> </ul> |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade verte à l'échalote</li> <li>Lasagnes</li> <li>aux lentilles blondes et carottes</li> <li>Mimolette</li> <li>Gâteau d'anniversaire </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boullgour à l'indienne*</li> <li>Curry de poisson frais au lait de coco</li> <li>Purée de légumes</li> <li>Camembert</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculoss</li> </ul> |

\*Boullgour, carottes, pommes, vinaigrette au curcuma.

### 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.