

Menus du 5 au 9 janvier 2026

lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
<ul style="list-style-type: none"> ● Betteraves rouges ● Filet de poisson meunière sauce crème citronnée ● Riz doré ● Emmental ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées ● Sauté de bœuf sauce moutarde à l'ancienne ● Haricots beurre ● Camembert ● Galette des rois 		<ul style="list-style-type: none"> ● Soupe de tomate au vermicelle ● Quiche aux poireaux ● Salade verte ● Gouda ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rillettes de sardines au fromage frais ● Pâtes tortis ● Carbonara ● Cantal ● Compote pommes banane

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 dinde à la forestière ● Boulgour ● Tome Montcady ● Flan nappé au caramel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Betteraves aux pommes ● Gratin de pommes de terre aux 3 fromages ● Salade verte ● Petit suisse sucré ● Fruit de saison 		<ul style="list-style-type: none"> ● Bouillon de poule vermicelle ● Acras de morue sauce tartare ● Julienne de légumes au curcuma[°] ● Brie ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Feuilleté au fromage ● Rôti de porc au jus au thym ● Petits pois aux oignons ● Yaourt fermier sucré ● Brownie pois chiche et cacao

[°] Carottes, panais, poireaux.

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 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 curry ● Sauté de porc sauce Agenaise ● Haricots plats ● Bûche laitière ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Céleri fromage blanc curry ● Pizza au thon ● Salade verte ● Tome blanche ● Crème vanille 		<ul style="list-style-type: none"> ● Salade de chicons aux pommes ● Waterzoi de poulet ● Frites ● Edam ● Gaufre de Bruxelles 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salade Coleslaw° ● Penne rigate semi-complètes ● Sauce Napolitaine aux lentilles corail ● Petit suisse chocolat ● Fruit de saison

° Carottes, chou blanc, crème fraîche, vinaigrette.

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 patates douces aux 2 lentilles ● Riz pilaf ● Mimolette ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salade Marco Polo° ● Jambon grillé, jus aux oignons ● Petits pois carottes ● Saint Nectaire ● Yaourt fermier aromatisé 		<ul style="list-style-type: none"> ● Salade aux croûtons, vinaigrette au Xérès ● Brandade ● De poisson frais aux herbes ● Tome grise ● Fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pâté de foie, cornichon ● Tajine de volaille aux légumes d'hiver ● Semoule parfumée ● Emmental ● Gâteau d'anniversaire 

° 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
● Taboulé d'hiver°
● Poisson pané citron frais
● Purée de carottes au cumin
● Yaourt fermier sucré
● Fruit de saison

mardi 3
● Chou chinois croquant, vinaigrette au miel
● Coquillettes
● Bolognaise de haricots rouges
● Saint Paulin
● Crêpe de la Chandeleur 

mercredi 4

jeudi 5
● Velouté de pois cassés au fromage frais
● Tartiflette
● Salade verte
● Cantal
● Fruit de saison

vendredi 6
● Duo de râpés°
● Filet de dinde sauce chorizo
● Poêlée de haricots verts aux oignons
● Gouda
● Mousse au chocolat

* 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
● Potage crécy
● Rougail saucisse
● Riz créole
● Brie
● Fruit de saison

mardi 10
● Betteraves persillées
● Ty pavégéral hivernal
● Salade verte
● Tome des Pyrénées
● Compote de pommes bananes

mercredi 11

jeudi 12
● Salade verte et mâche à l'échalote
● Lasagnes
● De bœuf, lentilles blondes et carottes
● Mimolette
● Gâteau d'anniversaire 

vendredi 13
● Boulgour à l'indienne°
● Curry de poisson frais au lait de coco
● Chou fleur persillé
● Camembert
● Fromage blanc aux éclats de M & M's

*Boulgour, 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.