

MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - NOVEMBRE

lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7	samedi 8	dimanche 9
Asperges vinaigrette	Cake au cheddar et Cantal	Macédoine de légumes	Potage parmentier	Céleri rave aux raisins	Samoussa	Mousse de canard
Curry boulette agneau au lait de coco	Râgout de porc mijoté aux carottes et thym	Flan Sarladais°	Poulet rôti	Filet de poisson frais sauce Aurore	Filet de poisson sce crustacés	Langue de bœuf sce piquante
Semoule	Petits pois aux oignons	Salade verte	Haricots beurre persillés	Riz Pilaf	Poêlée de légumes	Pomme de terre
Mimolette	Fromage	Fromage	Brie	Yaourt fermier	Fromage	Cantal
Fruit de saison	Compote de pommes	Fruit de saison	Crème dessert au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Bavarois

°Quiche sans pâte aux pdt, gésiers et oignons.



☑ **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 des allergènes mis à votre disposition.

MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - NOVEMBRE

lundi 10	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	vendredi 14	samedi 15	dimanche 16
Velouté de légumes		Feuilleté au fromage	Carottes râpées, vinaigrette au miel	Salade verte	Poireaux vinaigrette	Pâté de campagne, cornichon
Émincé de bœuf sce forestière		Blanquette de poisson	Côte de porc	Tartiflette	Boudin noir	Sauté de lapin aux pruneaux
Épinards à la crème et pdt		Boulgour et fondue de poireaux	Potimarron / haricots lingot	(pommes de terre, fromage, lardons)	Pomme cuite / purée pdt	Haricots beurre
Coulommiers		Tomme catalane	Tomme des Pyrénées	Bircher muesli	Fromage	Cantal
Fruit de saison		Fruit de saison	Semoule au lait	Aux fruits frais	Crème au café	Paris Brest



☑ **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 des allergènes mis à votre disposition.

MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - NOVEMBRE

lundi 17	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21	samedi 22	dimanche 23
Salade coleslaw	Salade endives aux pommes	Saucisson à l'ail, cornichon	Velouté butternut	Fond d'artichaut	Pomelos et crevette	Museau vinaigrette
Filet de poisson au citron	Pain de viande° aux herbes, sce Napolitaine	Haut de cuisse de poulet aux herbes	Rôti de porc échine sauce moutarde	Lasagnes	Filet de poisson sce oseille	Pot au feu
Purée panais pomme de terre	Frites	Flageolets cuisinés	Haricots verts à la forestière	bolognaïses	Blettes béchamel	Légumes du pot
Bûche laitière	Cantal	Fromage	Tome Montcadi	Fromage	Emmental	Mimolette
Crème à la vanille	Fruit de saison	Salade de fruits frais	Pudding de pain perdu	Fruit de saison	Crème de madeleine	Forêt noire

° : bœuf haché et chair à saucisse

☒ **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 des allergènes mis à votre disposition.



MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - NOVEMBRE

lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28	samedi 29	dimanche 30
Carottes râpées vinaigrette balsamique	Velouté de légumes aux lentilles corail	Céleri rémoulade	Salade de pommes de terre°	Betteraves aux pommes	Duo de saucisson	Acras de poisson
Émincé de dinde sauce blanche aux épices kebab	Pizza du chef °	Gratin de gnocchis	Bœuf aux olives vertes	Filet de poisson frais crème citronnée	Filet de poisson sce beurre blanc	Choucroute
Potatoes	Salade verte	au jambon	Petits pois carottes	Gratiné potiron pdt	Blettes / pdt	alsacienne
Camembert	Fromage	Panna cotta	Emmental	Tome grise	St Paulin	Cantal
Fromage blanc à la confiture	Fruit de saison	au coulis de mangue	Compote pommes bananes	Flan pâtissier au chocolat	Poire vigneronne	Gâteau nantais

° Mozza, emmental, Cantal

° aux œufs



☑ 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 des allergènes mis à votre disposition.

MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - DECEMBRE

lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	samedi 6	dimanche 7
Taboulé aux fruits secs	Rillettes de poisson au colombo	Assiette de crudités	Velouté de lentilles corail au cumin°	Pâté de campagne, cornichon	Guacamole	Taboulé de choux fleur
Saucisse de Toulouse	Penne rigate	Andouillette	Sauté de dinde Vallée d'Auge	Flammiche	Escalope de poulet	Paëlla
Épinards à la crème	Au chorizo et sauce crémeuse	Purée crécy au beurre	Brocolis et boulgour	poireaux au bleu	Patate douce	au poisson
Brie	Emmental	Fromage	Tomme blanche	Gouda	Cantal	Edam
Fruit de saison	Ile flottante	Pâtisserie du chef	Fruit de saison	Yaourt fermier aromatisé	Fromage blanc sucré	Far aux pommes



☒ **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 des allergènes mis à votre disposition.

MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - DECEMBRE

lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12	samedi 13	dimanche 14
Céleri fromage blanc curry	Velouté de légumes	Perles marine°	Oeuf dur mayonnaise	Salade de cervelas	Taboulé chou rouge, chou blanc et carottes	Pâté de foie, cornichon
Jambon grillé	Poulet à la mexicaine	Filet de dinde rôti tandoori	Sauté de porc	Retour de pêche à la crème de poireaux	Filet de poisson sce crustacés	Potée bretonne
Poêlée de légumes	Semoule et maïs	Chou fleur béchamel	Gratin de carottes et potimarron coquillettes	Riz	Riz doré	Légumes potée
Fromage	Edam	Fromage	Cantal	Mimolette	Fromage	Saint Paulin
Fruit de saison	Flan nappé au caramel	Eclair	Gâteau au yaourt	Fruit de saison	Crème aux œufs	Mille feuille



☑ **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 des allergènes mis à votre disposition.

MENUS RESIDENCE AUTONOMIE - DECEMBRE

lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19	samedi 20	dimanche 21
Potage de légumes	Sardine à l'huile	Tartine grillée, fromage de chèvre et origan	Terrine de légumes	Assortiment de crudités	Tarte aux oignons	Galantine de volaille
Émincé de poulet	Cassoulet (saucisse, saucisson à l'ail)	Hachis Parmentier	Sauté de dinde à l'orange et aux 4 épices	Filet de poisson sce citron	Boudin	Langue de bœuf
Risotto de pâtes semi-complètes	De haricots blancs	Salade	Pom'Rösti	Riz pilaf, julienne de carottes et poireaux	Pomme cuite	Écrasé de pommes de terre
Emmental	Saint Paulin	Fromage	Fromage	Saint Nectaire	Cantal	Munster
Fruit de saison	Fromage blanc à la cassonade	Compote de fruits	Gâteau de Noël	Yaourt fermier aromatisé	Fruit de saison	Gâteau du chef



☑ **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 des allergènes mis à votre disposition.